WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM KULTURY FIZYCZNEJ

3-4

1949

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK
POŚWIĘCONY
SPRAWOM
KULTURY
FIZYCZNEJ

MARZEC—KWIECIEN
1949

ROK III (XXIII) NR 3—4

REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY

REDAKTOR NACZELNY:
Gen. dr Gilewicz Zygmunt

SEKRETARZ REDAKCJI:
Mjr Brzezicki Arkady

Redakcja: Warszawa, ul. Marszałkowska 58 — Główny Urząd Kultury Fizycznej
Administracja: Warszawa, Al. Jerozolimskie 55

2

ANDRZEJ NONAS I ZENON NONAS

TEORIA TRENINGU

Czas przeznaczony na trening zawodnika nie może się ograniczać jedynie do praktyki, tj. ćwiczeń odpowiednio dozowanych pod okiem instruktora. Nie wolno sprowadzić osoby instruktora do roli rozkazodawcy dla zawodników, traktowanych jako bezmyślne maszyny do ćwiczenia. Trenujący musi znać cel i sens pracy treningowej. Instruktor zaś musi zdobyć sobie zaufanie trenujących. Zaufanie jest koniecznym warunkiem współpracy instruktora i ćwiczącego. Podstawę zaufania stanowią następujące czynniki: umiejętności, doświadczenie i kwalifikacje instruktora oraz metoda prowadzenia pracy, oparta na uzasadnieniu celu ćwiczeń, ich wartości, wpływu na organizm, a także przeświadczenie zawodnika, że to, co robi, ma sens. Dopiero przy tak pojętej podstawie zaufania trening stanowi pracę opartą na wzajemnym rozumieniu się. A taka tylko praca zasługuje na swą nazwę i może przynieść zamierzone wyniki. Tylko przy takiej pracy możemy liczyć na wychowanie inteligentnych zawodników. Trening i zawody wymagają od zawodnika inteligencji, tj. umiejętności szybkiego i właściwego przystosowania się do nieoczekiwanych nieraz sytuacji w walce na boisku.

Praktyczny trening na boisku stanowi bezwzględnie trzon sprawy i słuszne jest na ogół twierdzenie, że tylko praktyka robi mistrza. Ale nie należy zapominać, że prawdziwego mistrza, zawodnika o wysokiej inteligencji, cechuje ponadto wiedza ogólna i szczegółowa, dotycząca jego specjalności przede wszystkim. Praktyka zatem potrzebuje uzupełnienia w postaci teorii. Zawodnik powinien być zaznajomiony z wszelkimi zagadnieniami treningu i zawodów, musi znać istotę sportu, techniczne i taktyczne elementy specjalności, drogę do osiągnięcia dobrych wyników, wreszcie przepisy odnośnej dyscypliny sportowej. Zawodnik i drużyna muszą znać ponadto plany, strategię zwycięstw opracowanych przez trenera i kierownictwo klubu.

Tak pojmowana podbudowa teoretyczna treningu czyni z zawodnika i drużyny ludzi myślących, a nie automaty działania. Teoria jest konieczna i musi znaleźć należne jej miejsce w czasie treningu.

Kiedy i jak uzupełniać teorią praktykę treningu?

Przede wszystkim należy to uczynić przed okresem zaczęcia zaprawy. Przygotowaniem i wprowadzeniem do właściwego trenin-

gu winna być teoria w postaci omówienia jego ogólnych zasad, podokresów, faz przebiegu jednego treningu, planu nakreślonego przez trenera: zaprowadzenie dzienników treningowych i omówienie z poszczególnymi zawodnikami indywidualnych wskazań. Zawodnicy muszą to wszystko zrozumieć, pojąć gruntownie celowość i sensowność pracy, a wreszcie powinni być przekonani, że to wszystko jest konieczne dla ich dobra.

Tego rodzaju podbudowa teoretyczna treningu jest nie tylko wskazana, ale i niezbędna. Gdyby trening składał się tylko z wyszkolenia praktycznego nie wymagałby tak szeroko potraktowanej podstawy: wystarczyłyby pewnego rodzaju pouczenia i wskazówki, lub co najwyżej zwrócenie uwagi na niektóre trudniejsze ćwiczenia. Ale wiemy już z dotychczasowych wywodów, że trening to coś więcej, niż tylko praktyka.

Druga możliwość zastosowania teorii nastręcza się tuż po zakończeniu każdego pojedynczego treningu praktycznego. Przykład: w piłce nożnej, po zakończeniu pierwszego w tygodniu treningu drużyny, poświęcamy kilkanaście minut na analizę spotkania rozegranego w ubiegłą niedzielę. W omówieniu powinni brać udział: trener, kierownictwo sekcji i gracze. Krytyka powinna być rzeczowa i twórcza.

Analiza i krytyka, które w efekcie doprowadzają nieraz do waśni, a nawet kłótni, są niewskazane i z zastosowaniem teorii w treningu nic wspólnego nie mają. Najczęstszym tego rodzaju złym przykładem analizy zawodów niedzielnych są utarczki słowne graczy między sobą tuż po odbyciu zawodów, w szatni lub w drodze powrotnej do siedziby klubu. Nie prowadzą one absolutnie do niczego, co by mogło pozytywnie wpłynąć na podniesienie klasy lub dobrego samopoczucia drużyny. Zasada powinno być: nie omawianie spotkania wcześniej, niż przy najbliższym po grze treningu.

Drugi trening w tygodniu powinno się zakończyć omówieniem nadchodzących rozgrywek i zagadnienia taktyki, jaką zamierza klub stosować w najbliższym spotkaniu.

Na marginesie należy tu dodać, że istnieje zagadnienie tzw. taktyki ogólnej, które bardzo silnie wiąże się z wypracowanym teoretycznie i praktycznie systemem walki przyjętym przez każdy zespół w poszczególnej gałęzi sportu i zagadnienie taktyki doraźnej. Taktykę ogólną wpaja drużynie trener w sposób teoretyczny i praktyczny, powoli i systematycznie, przez dłuższy przeciąg czasu. Zagadnienia taktyki doraźnej stanowią zespół wiadomości, które mogą zawodnikowi lub drużynie dać sukcesy tylko w specjalnych warunkach walki. Nie są to więc prawa niezmienne. Stosuje się je niby ukryte atuty, wykorzystywane zależnie od potrzeby, jako chwilowo skuteczne antidotum na taktykę przeciwnika już w czasie samej walki. Środki zaradcze z taktyki doraźnej dyktują: trener, spokojny obserwator walki i najlepszy znawca walorów przeciwnika oraz istotna potrzeba. W wypadku przewagi technicznej,

kondycyjnej i własnego systemu w walce ze znanym przeciwnikiem wystarcza do zwycięstwa najczęściej taktyka ogólna z pominięciem czynników taktyki doraźnej. Tę ostatnią zastosować przeważnie wypada w walce z przeciwnikiem mało znanym, wyjątkowo groźnym lub w wypadku „nieklejenia“ się wypróbowanego przez siebie systemu walki z jakichkolwiek, nawet nieznanych nam chwilowo przyczyn. Taktyka doraźna ma wielkie zastosowanie szczególnie w boksie, piłce nożnej, piłce ręcznej, lekkiej atletyce i we wszelkiego rodzaju zmaganiach zespołowych.

W walce pojedynczego zawodnika zagadnienia z zakresu taktyki doraźnej mają niewielkie na ogół znaczenie (szczególny wyjątek stanowi tu boks).

Inną możliwość zastosowania teorii w treningu stanowią specjalne zebrania drużyny, nie związane zupełnie czasem i miejscem z treningiem praktycznym, a przeznaczone wyłącznie na wykłady (dyskusje i seminaria) teorii tej gałęzi sportu. Dziś już nikt nie zaprzeczy, że gdy się zbierze na sali wykładowej graczy w koszykówkę i omówi z nimi istotne dla tej gry zagadnienia, np. szybkiego lub pozycyjnego ataku, to osiągnie się znacznie lepszy i szybszy rezultat, niż gdyby się to robiło tylko w ramach praktycznego treningu.

Z dwu najczęściej stosowanych metod nauczania w sporcie: opisowej i naśladowczej, ta pierwsza przede wszystkim powinna znaleźć miejsce w zastosowaniu teorii treningu. Nauczanie nowych form ruchu wymaga pokazania ich lub opisania, a następnie ćwiczeń — wprawek, w czasie których następuje stopniowe przyswajanie sobie elementów, wydzielonych grup analitycznych, wreszcie całości ruchu, drogą całkowitej lub częściowej automatyzacji, nie bez udziału wszakże krytycznej myśli zawodnika.

Kwestia, kiedy lepiej pokazać ruch, a kiedy opisać tylko dla przyswojenia go sobie przez ćwiczących, zależy od wieku uczniów i typu apercepcyjnego, jaki reprezentują.

Dla dzieci najwłaściwszą, bo rokującą najszybsze wyniki, będzie metoda naśladowcza. Dla osób starszych i rutynowanych zawodników — metoda analityczno-syntetyczna w silnym oparciu o metodę opisową. W typach apercepcyjnych wyróżniamy tzw. ruchowców, wzrokowców i słuchowców. Zastosowanie metody opisowej dla słuchowców będzie najistotniejsze. W pracy z dorosłymi pozostałe typy (ruchowcy oraz wzrokowcy) także dużo skorzystają przy zastosowaniu w nauczaniu i treningu metody opisowej.

W metodzie analityczno - syntetycznej, polegającej na analizie ruchu jako całości, ćwiczeniu poszczególnych elementów i łączeniu ich znowu w całości, teoria jest, rzecz prosta, na tyle potrzebna, że bez niej nie można sobie właściwie wyobrazić zjawisk: wstępnego — analizy i końcowego — syntezy ruchu.

Wyjaśnienia teoretyczne powinny być jasne, krótkie i podane w formie przystosowanej do poziomu intelektualnego słuchaczy. Instruktor musi jasno zdawać sobie sprawę z tego, że wszelkie for-

my stosowania teorii na treningach są pomocą w nauce i zaprawie, ale nie mogą zamienić się w naukowe wywody ex cathedra.

To nie jest konieczne, ani potrzebne.

Omawiając metody: opisową i naśladowczą, poruszyliśmy zagadnienie nauczania podczas treningu, bo posiada ono także cechę uczenia i uczenia się (pedagodzy — instruktorowie, uczniowie — trenujący). Zagadnienie nauczania i uczenia się charakteryzuje się dużym pierwiastkiem teorii. W wywodach naszych dotknęliśmy działów dydaktyki i metodyki, tj. zasad, sposobów i planowości w prowadzeniu treningu. Pozostaje jeszcze dział drugi, o którym trzeba wspomnieć: dział systematyki ćwiczeń, przewidzianych do treningu poszczególnych dyscyplin sportu. To, że ćwiczenia muszą być ujęte w sposób systematyczny, a więc prowadzone według ogólnie uznanych zasad pedagogicznych przy uwzględnieniu osobliwości (= „indywidualności") odnośnej dyscypliny sportu, że musi dla nich istnieć odpowiedni tok lekcyjny, wzorce jednostkowe i rozkazodawstwo, jest już dziś rzeczą bezsporną. Tymi ważnymi, poszczególnymi zagadnieniami zająć się musi właśnie teoria. Zdobycze w tym zakresie zebrane realizować należy w treningu praktycznym.

Sprowadzona do właściwych ram w treningu, teoria przyczynia się nie tylko do wyjaśnienia wszystkich interesujących ucznia i zawodnika zagadnień sportowych, stanowi nie tylko konieczne uzupełnienie praktyki, ale ponadto w dużym stopniu pomaga w dziele wychowywania zawodnika i drużyny, co dziś, przy naszej obecnej koncepcji ujmowania sportu, jest sprawą zasadniczą.

JANINA PIORECKA

HISTORIA NARCIARSTWA POLSKIEGO

(Ciąg dalszy)

OKRES IV

Najazd hitlerowski na Polskę w roku 1939 przerwał rozwój narciarstwa polskiego i zniszczył cały bez mała dorobek XX-lecia.

W ostatnim przedwojennym sezonie notujemy: 273 towarzystw związkowych z ilością 25 055 członków, 1 672 zawodników i 127 zawodniczek, 1 183 egzaminowanych nauczycieli narciarstwa, 521 sędziów narciarskich, 11 szkół narciarskich, 219 schronisk oraz stacyj turystycznych i noclegowych, ponad 8 000 km odnowionych i ponad 4 000 nowych szlaków turystycznych i około 17 skoczni.

Z dorobku tego po zakończeniu wojny pozostało niewiele, gdyż Niemcy i w sporcie wprowadzili zasadę „Herrenvolku" i rozpoczęli bezwzględną walkę z polskim sportem, likwidując czołowych sportowców, istniejące towarzystwa i kluby sportowe, rabując sprzęt, place, stadiony, skocznie, schroniska, zamykając równocześnie dla Polaków dostęp do ośrodków sportów zimowych i terenów górskich. Na skutek prześladowań czołowi nasi zawodnicy, bądź to zginęli w obozach (Bronisław Czech, Helena Marusarzówna), bądź też cudem uniknąwszy śmierci, znaleźli się za granicą.

Zastój w sporcie, spowodowany szykanami i represjami okupanta, uniemożliwił stworzenie młodego narybku narciarskiego oraz zahamował rozwój techniki jazdy. Wskutek tego pozostaliśmy w tyle za innymi narodami, które mogąc uprawiać sport narciarski, udoskonaliły znaną już i stosowaną przed wojną technikę jazdy przy równoległym prowadzeniu nart.

Na skutek działań wojennych i rabunkowej gospodarki niemieckiej, około 80% schronisk, stacyj turystycznych i noclegowych uległo zniszczeniu. Jednak po wyzwoleniu kraju przez zwycięską Armię Radziecką i Odrodzone Wojsko Polskie narciarstwo polskie odradza się szybko w pomyślnych warunkach, jakie zapewnia mu nowa rzeczywistość. Przesunięcie naszych granic po Odrę i Nysę dało nam nowe wspaniałe tereny narciarskie na Ziemiach Odzyskanych (Karkonosze). Kadra rutynowanych zawodników, którzy przetrwali okupację, mimo iż rozporządzała niewielką ilością przestarzałego sprzętu, zabrała się z zapałem do pracy.

I tak wznawia swoją działalność PZN wzywając Komunikatem Nr 1 z grudnia 1945 r. do przystępowania do PZN oraz ogłaszając rejestrację sędziów, instruktorów i przodowników a jednocześnie

wydając pierwszy od roku 1939 Kalendarz imprez i kursów narciarskich. Państwowy Urząd WF i PW łącznie z PZN przeprowadzają unifikację pozostałych i szkolenie nowych kadr instruktorskich, uruchamiają ośrodki szkoleniowe na ziemiach dawnych—Krynica, Zakopane, Szczyrk oraz na Ziemiach Odzyskanych—Zieleniec, Wieniec-Zdrój. Równocześnie wysyłając trenerów i zawodników za granicę dają im możność zapoznania się z postępem i rozwojem techniki zjazdowej rotacyjno-wychyleniowej, udoskonalonej w Szwajcarii przez Molitora i v. Almena. Technika ta polega na balansie „wysoko, zejście w dół" i ruchu skrętnym ciała przy silnym wychyleniu w przód. Przeniesiona do kraju przez naszych trenerów i zawodników przyjmuje się ona i rozpowszechnia.

Również jeśli chodzi o rozbudowę naszych skoczni nie pozostajemy w tyle. Obecnie posiadamy ich 8, a to:

1. Zakopane na Krokwi — przebudowana.
2. Zakopane mała skocznia.
3. Karpacz.
4. Sucha.
5. Iwonicz.
6. Krynica.
7. Wisła-Malinka.
8. Wisła-Łabajów.

Ponadto w budowie są skocznie w Żywcu, Szczawnicy i Nowym Sączu oraz w przebudowie — skocznia w Szczyrku. Projektuje się również budowę skoczni w Zwardoniu, Rabce i N. Targu, jako też na obszarze całej Polski 40 skoczni treningowych. Również i PTT nie pozostaje w tyle rozpoczynając pracę nad odbudową zniszczonych schronisk i stacyj oraz znakowaniem szlaków turystycznych, przyczyniając się w ten sposób do ożywienia ruchu narciarskiego i turystycznego. Zdawać by się mogło, że okres po drugiej wojnie światowej będzie kontynuacją okresu poprzedniego. Pogląd taki byłby całkowicie mylny. Okres powojenny jest w zasadzie zupełnie odmienny, oparty na całkiem innych prawidłach i nowej organizacji. Jest to przede wszystkim okres odbudowy. Główną ideą, naczelną myślą przewodnią jest zasada umasowienia narciarstwa, uprzystępnienia go tym—tak dotychczas pod tym względem nielitośnie zaniedbanym rzeszom najbiedniejszych obywateli, — obywateli najbardziej wartościowych, bo opierających swój byt na pracy własnych rąk.Rząd postawił dewizę: przez zachęcenie i umożliwienie uprawiania sportu prowadzić do wyrobienia tężyzny fizycznej i poprawy zdrowia. Przez zdrowie fizyczne—do zdrowia duchowego, do podniesienia poziomu moralnego. Równocześnie z uprawianiem sportu łączy się silnie rywalizacja sportowa, najbardziej szlachetne i uczciwe współzawodnictwo. Stąd krótka droga — od współzawodnictwa sportowego do współzawodnictwa pracy i wyścigu.

Środkiem do osiągnięcia tego wielkiego celu jest udostępnienie najszerszym masom robotniczym, chłopskim i inteligencji pracującej uprawiania sportu narciarskiego przez: organizowanie wczasów



pracowniczych i obozów zimowych, przez tworzenie ośrodków wf i sportów, organizowanie licznych kursów narciarskich, na których rokrocznie przeszkala się całe zastępy młodzieży i starszych, przez pomoc w wyposażaniu w sprzęt i ekwipunek narciarski oraz wypożyczaniu go tym, którzy na zakup jego nie mogą sobie pozwolić, przez wprowadzenie obowiązkowej nauki jazdy na nartach w ramach WF w wojsku, wreszcie przez cofnięcie istniejącego przed wojną a niewątpliwie szkodliwego zakazu należenia młodzieży szkolnej do klubów i stowarzyszeń sportowych i umożliwienie jej zasilania szeregów sportowców. Tylko ta, najsłuszniejsza zresztą droga, której znaczenia nie rozumiano lub rozumieć nie chciano dawniej, została nakreślona obecnie.

Masowość i wciągnięcie do sportu narciarskiego najbardziej produkcyjnych warstw społeczeństwa ma też ogromne znaczenie, jeśli chodzi o zasilenie kadr zawodniczych. Tylko na tle masowości możliwe jest odkrycie nowych talentów i ich uformowanie, i to nie w ilości ograniczonej, jak to było przed wojną, lecz znacznie większej, bo zaczerpniętej z mas ludu pracującego, którego dostęp do sportu narciarskiego był dawniej wręcz niemożliwy, a który bez wątpienia obfituje w talenty. Tym wszystkim poczynaniom, tej przebudowie sportu narciarskiego patronuje z ramienia władz państwowych Główny Urząd Kultury Fizycznej a ze strony władz sportowych PZN. Obranie takiej drogi dało w krótkim czasie pozytywne rezultaty. Dowodem tego jest, niespotykany w historii przedwojennego narciarstwa polskiego, start 600 juniorów na zawodach w Zakopanem w roku 1947. Również i wyniki sportowe nie dały na siebie długo czekać. Już w pierwszym powojennym se-

zonie (luty 1946 r.) w Międzynarodowym slalomie-gigancie Polacy zajmują w konkurencji męskiej pierwsze cztery, a w konkurencji kobiecej pierwsze trzy miejsca. Również w odbytych w lutym 1946 r. międzynarodowych mistrzostwach Czechosłowacji wyniki naszych zawodników w różnych konkurencjach są bardzo zaszczytne. I tak w biegu zwykłym 18 km na 532 startujących zawodnicy nasi zajmują trzecie, dziesiąte i jedenaste miejsce (Matuszny, Dziedzic, Kwapień), w kombinacji norweskiej trzecie miejsce (Dziedzic), w biegu zjazdowym w pierwszej dziesiątce lokuje się aż 7 Polaków, zajmując pierwsze i drugie miejsce; w kombinacji alpejskiej na 270 startujących zdobywamy 2, 3, 6, 7, 8, 9 i 10 miejsca, wreszcie w konkursie skoków na 214 skoczków zajmujemy przez Stanisława Marusarza I miejsce. W tym również okresie zawodnik zakopiański Stefan Dziedzic zdobywa akademickie mistrzostwa świata na zawodach w Chamonix. Mimo tych wyników zdajemy sobie sprawę z tego, że na arenie międzynarodowej nie możemy jeszcze odegrać pierwszorzędnej roli, gdyż lata zastoju i przerwy muszą być nadrobione. Pomimo tego jednak, władze zarówno państwowe jak i sportowe, nie licząc na wyniki, wysłały zawodników na zimową olimpiadę w St. Moritz w 1948 r. dając tym dowód, że lata okupacji nie potrafiły zniszczyć polskiego sportu, który pomimo ciężkich warunków nie uległ, potrafił ożyć i nabiera pędu do nowego życia.

Reasumując widzimy, że do roku 1938 — mimo dużych sukcesów — było to raczej zasługą garstki zapaleńców, którzy ten sport propagowali, i niebywałej atrakcyjności i uroku, jakie narciarstwo w sobie zawiera. Nie było zainteresowania rozwojem narciarstwa ze strony władz i ustroju, a jeśli nawet było, to tylko w nieznacznym stopniu. Sport narciarski był sportem elitarnym, drogim i dostępnym tylko dla zamożnych.

W ostatnim sezonie zimowym (1948/9) obserwujemy starania GUKF i PZN o podniesienie poziomu narciarstwa oraz nadanie mu jeszcze większego rozmachu drogą uruchomienia całego szeregu kursów (unifikacyjny, trenerskie dla przodowników i instruktorów, sędziów i organizatorów) oraz obozów dla juniorów, zawodników i zjazdowców. Efektem tego są częste i liczne starty naszych zawodników w zawodach narciarskich w kraju i za granicą, a to: Narciarskie mistrzostwa Juniorów, w których startowało 433 chłopców i dziewcząt; zawody o memoriał śp. por. Woycickiego, w których zwyciężył Daniel Krzeptowski Józef; Akademickie Mistrzostwa Świata w Szpindlerowym Młynie; 24 Mistrzostwa Polski w Szczyrku; Międzynarodowe Zawody o „Puchar Tatr“ w Zakopanym“, w czasie których St. Marusarz skokiem 83.5 m bije rekord dotychczasowy skoczni na Krokwi, ustanowiony przez Birger Runda skokiem 81 m. Zaznaczyć przy tym muszę, że kadry zawodników rosną coraz bardziej tak, że w czasie zawodów o Puchar Tatr równocześnie ekipa nasza w składzie 4 zawodników wzięła udział w mistrzostwach narciarskich Finlandii. W tym rozkwicie sportu dużą zasługę mają

zawodnicy Śląska, którzy coraz bardziej wybijają się i osiągają coraz lepsze wyniki.

Reasumując widzimy, że do roku 1939 mimo dużych sukcesów było to raczej zasługą garstki zapaleńców, którzy ten sport propagowali, i niebywałej atrakcyjności i uroku, jakie narciarstwo w sobie zawiera. Nie było zainteresowania rozwojem narciarstwa ze strony władz i ustroju a jeśli było, to tylko w nieznacznym stopniu.

Sport narciarski był sportem elitarnym, drogim i dostępnym tylko dla zamożnych.

Obserwując drogę, jaką obrało Państwo przy odbudowie narciarstwa i umasowieniu jego, dziś — gdy ono stoi zaledwie u progu prawdziwej masowości, łatwo można sobie wyobrazić jak piękna przyszłość czeka narciarstwo polskie.

I OLIMPIADA W CHAMONIX 1924 R. (NARCIARSKA)

Konkurencja	Miejsce	Nazwisko	Narodowość	Długość Czas
Bieg płaski 18 i 50 km	I	Haug	Norweg	
Bieg płaski 18 km	27	**Bujak Franciszek**	Polak	
Bieg płaski	28	**Krzeptowski**	„	
Skoki	I	Thams	Norweg	
Skoki	21	**Krzeptowski**	Polak	
Kombinacja klasyczna	I	Haug	Norweg	
	19	**Krzeptowski**	Polak	
II OLIMPIADA ST. MORITZ 1928 ROK (NARCIARSKA)				
Bieg 18 km	I	Grottumsbraaten	Norweg	
	5	**Czech**	Polak	
	17	**Bujak**	„	
	22	**Motyka**	„	
Bieg 50 km	I	Hedlund	Szwed	4.52,31
	13	**A. Krzeptowski II**	Polak	5.36,27
	19	**Bujak**	„	
	27	**Kawa**	„	
Kombinacja klas.	I	Grottumsbraaten	Norweg	
	10	**Czech**	Polak	
	22	**Rozmus**	Polak	
Skoki otwarte	I	Anderson	Norweg	
	23	**Sieczka St.**	Polak	
	25	**Rozmus**	„	
	27	**Krzeptowski**	„	
III OLIMPIADA W LAKE PLACID 1932 R. (NARCIARSKA)				
Bieg 18 km	I	Utterstroem	Szwed	1.23,07
	27	**Marusarz**	Polak	
	31	**Skupień**	„	
	33	**Motyka**	„	
Bieg 50 km	I	Saarinen	Finlandia	3.28,00
Kombinacja klas.	I	Grottumsbraaten	Norweg	
	7	**Czech B.**	Polak	
	19	**Marusarz A.**	„	
	27	**Marusarz S.**	„	
Skoki	I	Ruud	Norweg	
	7	**Czech B.**	Polak	

IV OLIMPIADA W GARMISCH PARTENKIRCHEN 1936 R. (NARCIARSKA)

Konkurencja	Miejsce	Nazwisko	Narodowość	Długość Czas Punktów
Bieg 18 km	I	Larson	Szwed	
	22	**Górski**	Polak	
	32	**Orlewicz**	„	
	42	**Karpiel**	„	
Bieg 50 km	I	Viklund	Szwed	
	26	**Karpiel**	Polak	
Komb. klas.	I	Kagen	Norweg	
	7	**Marusarz S.**	Polak	
	15	**Czech B.**	„	
	22	**Orlewicz M.**	„	
Komb. Alp. kobiet	I	Cristl Cranz	Niemka	
Komb. Alp. mężczyzn	I	Pfnuer Franz	Niemiec	
	20	**Czech B.**	Polak	
	28	**Zając**	„	
	32	**Weinschenk**	„	
Skoki otwarte	I	B. Ruud	Norweg	
	5	**Marusarz St.**	Polak	

V OLIMPIADA W ST. MORITZ 1948 R. (NARCIARSKA)

Komb. nor.	I	Hasu Heikki	Fin	448,8
	20	**Dziedzic**	Polak	367,6
	22	**Krzeptowski J.**	„	359,8
	25	**Kwapień**	„	352,2
Bieg 18 km	I	Lundstroem	Szwed	1.13,50"
	38	**Dziedzic**	Polak	1.25,55"
	47	**Kwapień**	„	1.31,05"
	62	**Krzeptowski**	„	
Bieg 50 km	I	Karlson Nills	Szwed	3.47,48"
Skoki otwarte	I	Hugsted Peter	Norweg	65—70 m 228,1
	27	**Marusarz St.**	Polak	59—59 192.8
	30	**Krzeptowski J.**	„	54,5—55 188,9
	33	**Kula Jan**	„	49—59 184,5
Sztafeta 4×10 km	I	SZWECJA		2.32,08"
	10	**POLSKA**		2.59,19"
Komb. Alp. kobieca	I	Belser	Austriaczka	6.58
Komb. Alp. mężczyzn	I	Oreiller Henri	Francuz	3,27
	27	**Marusarz**	Polak	25,96
	31	**Gąsienica Ciaptak**	„	31,12
Bieg zjazdowy kobiet	I	Schlueneger	Szwajcarka	2,28"3
Bieg zjazdowy mężczyzn	I	Oreiller Henri	Francuz	2,55
	35	**Marusarz J.**	Polak	3.20"2
	37	**Gąsienica Ciaptak**	„	3,21"3
	67	**Schindler**	„	3,49"4
Slalom specjalny kobiet	I	Fraser	USA	1,57"2
Slalom specjalny mężczyzn	I	Reinalten	Szwajcar	2,10"3

TABELA MISTRZÓW POLSKI

Rok	Kol. Nr. mistrzów	Mistrz Polski	Przynależność państwowa
1920	I	**Bujak Franciszek**	Polska
1921	II	**Bujak Franciszek**	„
1922	III	**Krzeptowski Andrzej I**	„
1923	IV	**Krzeptowski Andrzej II**	„
1924	V	**Muckenbrun Henryk**	„
1925	VI	**Muckenbrun Henryk**	„
1926	VII	Wende Franciszek	Czechosłowacja
1927	VIII	Nemecky Ottokar	„
1928	IX	**Czech Bronisław**	Polska
1929	X	Vinjarengen Hans	Norwegia
1930	XI	**Szostak Karol**	Polska
1931	XII	Barton Antonin	Czechosłowacja
1932	XIII	**Marusarz Stanisław**	Polska
1933	XIV	**Łuszczek Izydor**	„
1934	XV	**Czech Bronisław**	„
1935	XVI	**Marusarz Stanisław**	„
1936	XVII	**Marusarz Stanisław**	„
1937	XVIII	**Czech Bronisław**	„
1938	XIX	**Wnuk Mieczysław**	„
1939	XX	Berauer Gustaw	Niemcy
1946	XXI	**Marusarz Stanisław**	Polska
1947	XXII	**Dziedzic Stefan**	„
1948	XXIII	**Daniel Krzeptowski Józef**	„
1949	XXIV	**Daniel Krzeptowski Józef**	„



A. Borysowski
Narciarz (węgiel)

(Wystawa — Sport w Sztuce)
Zakopane 23.II—4.III 1949

JEDNOLITA WSZECHZWIĄZKOWA KLASYFIKACJA ZSRR*)

(wchodzi w życie z dniem 1 kwietnia 1949 r.)

Ukazały się już na łamach polskiej prasy sportowej wzmianki o tym, że GUKF opracowuje jednolitą klasyfikację sportowców.

Jednolita klasyfikacja w sporcie stanowi ważki czynnik, wpływający na podniesienie techniki i poziomu sportowego, ważny czynnik zachęty do pracy dla wszystkich sportowców. Dawno już zrozumiano to w Związku Radzieckim, gdzie jednolita klasyfikacja wprowadzona została jeszcze w 1932 r. i kilkakrotnie zmieniana i ulepszana, w znacznym stopniu przyczyniła się do tak wysokiego poziomu, jaki obecnie reprezentuje radziecki sport.

Pragnąc zapoznać czytelników naszych z podstawowymi zasadami, na których opiera się jednolita klasyfikacja sportowa ZSRR, podajemy poniżej wytyczne najnowszej klasyfikacji radzieckiej, która weszła w życie z dniem 1 kwienia roku bieżącego.

Polska klasyfikacja oparta będzie zasadniczo na doświadczeniach radzieckich, z dostosowaniem jednakże do polskich warunków i do poziomu naszego sportu wyczynowego.

Dlatego zasady klasyfikacji radzieckiej napewno zainteresują każdego polskiego sportowca.

Wszechzwiązkowy Komitet do Spraw Kultury Fizycznej i Sportu zatwierdził jednolitą wszechzwiązkową klasyfikację. Ta klasyfikacja ma na celu: ustalenia jednolitych zasad nadawania sportowych klas i tytułów sportowcom ZSRR;

zachęcenia podwyższenia sztuki sportowej radzieckich sportowców;

ulepszania wartości naukowo-sportowych prac i wydźwignięcia nowej młodej kadry sportowej;

wzmocnienia wszechstronnego przygotowania fizycznego sportowców na zasadzie hasła „Gotów do pracy i obrony ZSRR";

organizowania ewidencji wykwalifikowanych sportowców.

---

* Przekład Stanisława Kostrzyca z „Sowieckij Sport" Nr 18, 1949 r.

Sportowe tytuły i klasy

Ustanawia się następującą klasyfikację sportowców: mistrz sportowy, pierwsza klasa, druga klasa, trzecia klasa, młodzieżowa klasa.

Tytuł „mistrza sportowego" jest honorowym i dożywotnim tytułem i nadaje się sportowcom obywatelom ZSRR, którzy:

a) ustanowili w jednym z rodzajów sportu wszechzwiązkowy rekord (pod warunkiem, jeżeli wynik rekordowy odpowiada normom dla „mistrza sportowego") lub wygrali tytuł mistrza ZSRR (jeżeli wyniki odpowiadają normom „mistrza sportowego"), lub mającym sportowe osiągnięcia, ustanowione dla tego tytułu w oddzielnych rodzajach sportu, lub zdobywcom wielkich rezultatów w międzynarodowych spotkaniach;

b) wykonali w całości GTO-2 i otrzymali znaczek;

c) prowadzili społeczną pracę w kolektywie kultury fizycznej, zrzeszeniu sportowym, organizacji kultury fizycznej, organizowali towarzystwa współdziałania armii, lotnictwa i floty, z Komitetami do spraw kultury fizycznej i przekazywali swoje doświadczenia i wiadomości młodzieży.

Pierwszą, drugą, trzecią i młodzieżową klasy nadaje się sportowcom, którzy wypełnili dla danej klasy przewidziane normy i wymagania oraz, którzy wykonali normy GTO: dla I klasy, 2 stopnia, dla II i III klasy 1 stopnia, dla młodzieżowej klasy BGTO. Chłopcom i dziewczętom, którym nadano trzecią i następne klasy sportowe, po przejściu do grupy dorosłych pozostawia się roczny okres do wykonania norm GTO zgodnie z odnośnymi wymaganiami dla danej klasy.

Wykonanie norm GTO nie obowiązuje szachistów ponad lat 36, a także zwolnionych przez lekarza sportowego z powodu złego stanu zdrowia.

Porządek nadawania klas

Sportowe klasy nadaje się sportowcom nie młodszym niż 15 lat, członkom sportowych organizacji, którzy wykonali odnośne normy lub wypełnili ustanowione dla danej klasy wymagania.

Chłopcom i dziewczętom klasy nadaje się na ogólnych zasadach i w zależności od wykazanego wyniku w tych rodzajach sportu, w których wyniki uznane są w czasie, wadze, przestrzeni, w punktach lub stopniach i do udziału w których chłopców i dziewcząt dopuszcza się na zasadzie istniejących przepisów danej konkurencji. W pozostałych rodzajach sportu chłopcy i dziewczęta do 18 lat klasyfikują się tylko w młodzieżowej klasie. Młodzieżową klasę nadaje się tylko sportowcom do lat 18. Sportowców ponad 18 lat klasyfikuje się poczynając od III klasy sportowej. Sportowe klasy nadaje się w tych rodzajach sportu, dla których ustanowione są jednolite wszechzwiązkowe przepisy.

Klasowe normy i wymagania we wszystkich rodzajach sportu, uprawianych w ZSRR, zatwierdza Wszechzwiązkowy Komitet do Spraw Kultury Fizycznej i Sportu na każde cztery lata. Miejscowym Komitetom Kultury Fizycznej i organizacjom sportowym zabrania się ustanowienia dodatkowych klas i tytułów, a także zmieniać ustanowione klasowe normy i wymagania.

Za zezwoleniem Wszechzwiązkowego Komitetu w każdym oddzielnym wypadku dopuszcza się klasyfikację sportowców w narodowych (regionalnych) rodzajach sportu (w granicach nie wyżej niż I klasy sportowej), dla których istnieją przepisy, zatwierdzone przez odnośny komitet kultury fizycznej związkowej republiki. Został ustalony porządek rozpracowania i zatwierdzenia klasowych norm i wymagań w narodowych (regionalnych) rodzajach sportu (w granicach nie wyżej niż I klasy sportowej), dla których istnieją przepisy, zatwierdzone przez odnośny komitet kultury fizycznej związkowej republiki. Został ustalony porządek rozpracowania i zatwierdzenia klasowych norm i wymagań w narodowych (regionalnych) rodzajach sportu.

Jednolita wszechzwiązkowa sportowa klasyfikacja ustanawia się w następujących rodzajach sportu: 1) Alpinizm, 2) Piłka koszykowa, 3) Boks, 4) Walka klasyczna, 5) Walka wolna, 6) Walka sambo, 7) Kolarstwo, 8) Piłka wodna, 9) Wodno-motorowy, 10) Lotnictwo, 11) Piłka siatkowa, 12) Gimnastyka i akrobatyka, 13) Kręgle, 14) Wioślarstwo (akademickie, sportowe i ludowe), 15) Łyżwiarstwo, 16) Jeździectwo, 17) Lekkoatletyka, 18) Narciarstwo, 19) Motocyklizm, 20) Spadochroniarstwo, 21) Żeglarstwo wodne i bojerowe, 22) Pływanie, 23) Szybownictwo, 24) Skoki do wody, 25) Samolotowy sport., 26) Strzelectwo (strzelanie kulą), 27) Sport strzelecko-myśliwski, 28) Wędkarstwo, 29) Tenis, 30) Tenis stołowy, 31) Turystyka, 32) Ciężka atletyka, 33) Piłka ręczna 7:7, 34) Piłka ręczna 11:11, 35) Regbi, 36) Szermierka, 37) Figurowa jazda na łyżwach, 38) Piłka nożna, 39) Hokej rosyjski, 40) Hokej, 41) Szachy, 42) Szachowa kompozycja, 43) Warcaby.

Porządek unormowania sportowych tytułów i klas
(regulamin)

Tytuł „mistrz sportowy" nadaje Wszechzwiązkowy Komitet na wniosek Komitetów kultury fizycznej związkowych republik, Moskwy i Leningradu, za pośrednictwem oddziału naukowo-sportowego Wszechzwiązkowego Komitetu. Do nadania tytułu „mistrz sportowy" do Wszechzwiązkowego Komitetu należy przedłożyć: wniosek macierzystej organizacji sportowej, wypełnioną ankietę w formie ustalonej, potwierdzenie odnośnego republikańskiego Komitetu kultury fizycznej dokonanych osiągnięć danego sportowca i jego charakterystykę. W konkurencjach lotniczych przedstawia się także zaświadczenie z kontroli techniki pilotowania.

Za przestępstwa, hańbiące tytuł radzieckiego sportowca i obywatela ZSRR, Wszechzwiązkowy Komitet może pozbawić sportowca tytułu „mistrz sportowy".

Pierwszą klasę sportową w wyżej wymienionych rodzajach sportu nadają Komitety kultury fizycznej związkowych republik, Moskwy i Leningradu, za pośrednictwem komitetów okręgowych, krajowych, ASSR i miast wydzielonych. Komitety kultury fizycznej RSFRR i USRR mogą przelać na komitety większych okręgów i miast prawo nadawania I klasy sportowej w rodzajach sportu, w których wyniki mierzą się jednostkami czasu, wagi, przestrzeni i stopniami. Drugą klasę sportową nadają Komitety kult. fiz. krajów, okręgów, ASRR i miast wydzielonych. Komitety kult. fiz. okręgów, krajów i ASRR mogą przelać na oddzielne miejskie Komitety prawo nadawania II klasy w rodzajach sportu, w których wyniki mierzą się jednostkami czasu, przestrzeni, wagi, punktami lub stopniami.

Trzecią i młodzieżową klasę nadają komitety kultury fizycznej miast, powiatów i rejonów wg wykazu, sporządzonego przez komitety republik, okręgów, ASRR.

Pierwszą i drugą klasę w sporcie lotniczym, spadochronowym i szybowcowym nadają centralne komitety DOSAW.

Trzecią klasę nadają okręgowe i krajowe komitety DOSAW, które w następstwie przedstawiają wykazy odnośnym Komitetom kultury fizycznej.

Klasy sportowe nadaje się tylko na podstawie wyników, osiągniętych na oficjalnych zawodach. Techniczne wyniki zawodów powinny być zatwierdzone przez Komitet kultury fizycznej tego miasta lub rejonu, na terenie którego odbywały się zawody.

Kolegium sędziowskie zawodów zapisuje wyniki uczestników do ich klasyfikacyjnych legitymacyj, lub wydaje im zaświadczenia. Sportowcy, którzy nie potwierdzili w ciągu 2 lat kalendarzowych norm i wymagań swojej klasy, przechodzą do niższej klasy i w przyszłości nie są dopuszczani do udziału w zawodach w danej klasie.

Sportowców trzeciej klasy, którzy nie potwierdzili w ciągu 2 kalendarzowych lat swojej klasy wyklucza się zupełnie z klasyfikacji. To samo odnosi się i do chłopców, którzy po przekroczeniu 18 lat życia nie wypełnili norm trzeciej klasy.

Sportowe organizacje, razem z wnioskiem o nadanie klasy sportowej, przedstawiają w odnośnych rejonowych lub miejskich Komitetach kultury fizycznej wypełnione ewidencyjne karty ustalonego wzoru i protokoły z zawodów, podpisane przez głównego sędziego, lub zaświadczenia kolegium sędziowskiego, potwierdzające wyniki sportowców.

Po sprawdzeniu przedstawionych dokumentów Komitety kultury fizycznej, którym pozostawiono prawo nadawania danej klasy sportowej, nadają sportowcom klasę własną decyzją, lub przesyłają do komitetu wyższej instancji dokumenty z odnośnym wnioskiem.

Porządek nadawania sportowych klas w nacjonalnych (regionalnych) rodzajach sportu, uprawianych tylko w danej republice, ustanawia odnośny Komitet kultury fizycznej.

Wydawanie klasyfikacyjnych legitymacyj i znaczków

Sportowcom, którym nadaje się tytuł „mistrz sportowy" I, II albo III klasy, wydaje się znaczki i klasyfikacyjne legitymacje ustalonego wzoru. Mistrzom sportu wydaje się prócz tego stałe zaświadczenie. Wydawanie znaczków i zaświadczeń mistrzom sportu dokonuje Wszechzwiązkowy Komitet. Znaczek i zaświadczenie przesyła się do miejsca zamieszkania sportowca i wręcza mu je odnośny Komitet kultury fizycznej. Klasyfikacyjne legitymacje mistrzom sportowym wydają odnośne miejskie albo rejonowe Komitety kultury fizycznej.

Znaczki sportowcom I, II i III klas wydaje Komitet kultury fizycznej, który nadał im daną klasę. Znaczki wręcza się sportowcom bezpośrednio lub za pośrednictwem Komitetu w rejonie zamieszkania.

Wydawanie legitymacyj klasyfikacyjnych, a także notatki o przejściu do klasy wyższej, dokonuje Komitet kultury fizycznej w miejscu zamieszkania sportowca.

Sportowcom młodzieżowej klasy wydaje się tylko klasyfikacyjne legitymacje. Sportowcom, mającym klasę sportową w kilku dziedzinach sportu, wydaje się klasyfikacyjną legitymację z wypełnieniem oddzielnej ewidencyjnej karty w każdym rodzaju sportu. Sportowiec ma prawo otrzymania klasowych znaczków w każdym rodzaju sportu, w którym nadano mu klasę sportową.

Przy przejściu do wyższej klasy sportowcom wręcza się odnośny znaczek. Nowej klasyfikacyjnej legitymacji w tym wypadku nie wydaje się.

Rejestracja klasyfikacyjnych legitymacyj

Klasyfikacyjną legitymację rejestruje się w kolektywie kultury fizycznej (w sportowej organizacji), członkiem którego jest dany sportowiec.

Bez rejestracji legitymacja nieważna.

Klasyfikacyjna legitymacja służy jednocześnie jako zaświadczenie do prawa udziału w zawodach o mistrzostwo kolektywu (organizacji sport.) członkami którego jest dany sportowiec; legitymację przedstawia się w kolegium sędziowskim zawodów. W zawodach, poczynając od szczebla okręgowego i wyżej, przedstawienie klasyfikacyjnych legitymacyj jest obowiązkowe dla wszystkich uczestników.

W sportowych grach, walce, boksie, szermierce i tenisie do klasyf. legitymacji wpisuje się wyniki z każdych zawodów, podpisane przez sędziego głównego danych zawodów. W pozostałych rodzajach sportu do legitymacji wpisuje się tylko te wyniki, które są konieczne dla nadania lub utrzymania klasy.

Sportowiec, posiadający sportową klasę, uczestniczy w zawodach broniąc barw tego kolektywu (zrzeszenia, klubu sport.), który jest wymieniony w klasyfikacyjnej legitymacji i w którym jest na ewidencji.

Przy zmianie miejsca zamieszkania, pracy, zakładu naukowego sportowiec może być przyjęty na ewidencję do nowego kolektywu

kultury fizycznej dopiero po skreśleniu go z ewidencji w poprzednim kolektywie. Odnośny Komitet kultury fizycznej notuje skreślenie w legitymacji klasyfikacyjnej.

W wypadku przeprowadzki do innego miasta albo do innego kolektywu sportowcom wydaje się kartę ewidencyjną.

Przy przejściu do nowego kolektywu kultury fizycznej (organizacji sport.) i w wypadku przeniesienia do innego miasta sportowiec może brać udział w drużynowych zawodach w nowych barwach (miasto, okręg itd.) tylko po upływie sześciu miesięcy. Wyjątek stanowi ucząca się młodzież średnich i wyższych zakładów naukowych, która wstąpiła na uczelnię lub skierowana została na roboty po ukończeniu szkoły, oraz wojskowi, służbowo przeniesieni.

Jeżeli w danym zakładzie pracy (instytucji) nie uprawia się tego rodzaju sportu, którym zajmuje się sportowiec, może on, za zgodą swego kolektywu (zarządu organizacji sport.) i za zezwoleniem odnośnego Komitetu kultury fizycznej, być czasowo w ewidencji również i drugiego kolektywu (organizacji sportowej). W razie zagubienia klasyfikacyjnej legitymacji albo znaczka sportowiec składa meldunek w odnośnym Komitecie kultury fizycznej, w którym legitymacja była rejestrowana, z wnioskiem kolektywu, członkiem którego on jest. Po tym wydaje się mu znaczek i legitymację klasyfikacyjną z odnośną adnotacją.

Jeżeli w legitymacji zabraknie miejsca do zapisów wyników, odnośne Komitety kultury fizycznej wymieniają stare legitymacje na nowe. W nowych legitymacjach zapisuje się podsumowane wyniki na podstawie starej legitymacji do dnia wydania nowej legitymacji.

Klasyfikacyjne wykazy

Komitety kultury fizycznej, którym pozostawiono prawo zatwierdzania klasy, sporządzają raz do roku (na 1 maja ze sportów zimowych i na 1 stycznia z pozostałych) klasyfikacyjne wykazy. Te wykazy sporządza się oddzielnie dla każdego rodzaju sportu. Sportowców z najlepszymi wynikami umieszcza się na początku wykazów w danej klasie z ubiegłego roku (sezonu), dalej umieszcza się w wykazach sportowców w kolejności wyników. W rodzajach sportu, gdzie wyniki ocenia się osiągniętymi zwycięstwami, miejsca w wykazach klasyfikacyjnych ustanawiają odnośne sekcje Komitetów kultury fizycznej.

Wszechzwiązkowy Komitet publikuje w prasie personalne wykazy sportowców, którzy wypełnili normy i wymagania mistrza sportowego ze stanu 1 stycznia każdego roku.

Mistrza sportowego wpisuje się do wykazów klasyfikacyjnych z adnotacją „mistrz sportowy". Wykazy sportowców, którzy wypełnili normy i wymagania pierwszej klasy, podawane są do prasy przez Komitety związkowych republik. Wykazy sportowców drugiej klasy publikują Komitety krajowe, okręgowe, ASSR, miast i rejonów.

Ustalono porządek przechowywania odpisów kart ewidencyjnych, wysyłki klasowych znaczków i klasyfikacyjnych legitymacyj a także porządek sprawozdawczości.

ZYGMUNT DALL —
JERZY OŻAROWSKI

„PUCHAR TATR"

Pierwsza po wojnie impreza zimowa, zakrojona na wielką skalę, uwieńczona została pełnym sukcesem.

„Puchar Tatr", którego celem było pogłębienie przyjaźni między państwami Demokracji Ludowej, zadanie swe spełnił.

W przeciwieństwie do Zimowych Igrzysk Olimpijskich w St. Moritz, które zyskały nazwę „imprezy hotelowej", gdzie walczono bezwzględnie, czasami nawet brutalnie, gdzie za kulisami knuto intry-



Start do biegu rozstawnego 4 × 10 km. Startuje 10 drużyn.

gi, a na bankietach zarysowały się różnice rasowe, gdzie daleko było do zdrowej atmosfery sportowej — „Puchar Tatr" był imprezą o atmosferze prawdziwie sportowej i demokratycznej.

W szlachetnej walce sportowej, zawodnicy państw uczestniczących pomagali sobie wzajemnie, służąc radą i realną pomocą. Również kierownictwa ekip i komisje sędziowskie współpracowały w pełnej harmonii bez najmniejszych zgrzytów i zatargów.

W Zakopanem wzmocniony został front sportowców w walce o pokój. Przesłane pozdrowienia dla sportowców radzieckich świadczą najlepiej o nierozerwalności tego frontu, którego fundamentem jest kraj zwycięskiego socjalizmu.

Udział około 90 dziennikarzy krajowych i zagranicznych, 3 ekip filmowych, 5 ekip radiowych, najlepiej uwydatnił atrakcyjność tej imprezy. Zainteresowanie prasy krajowej i zagranicznej, w miarę rozgrywania konkurencji, potęgowało się coraz bardziej, by z chwilą zakończenia zawodów przeprowadzić ich krytykę i podsumować osiągnięcia zarówno organizacyjne jak i sportowe. Bilans przeprowadzony przez różne pisma dał wynik dodatni. Nawet zaprzysiężeni malkontenci musieli przyznać, że impreza ta została zorganizowana na wysokim poziomie. Wprawdzie momentami mieli oni złośliwe przebłyski nadziei, gdy ciężkie warunki atmosferyczne utrudniały planowe rozegranie konkurencji, lecz sprawna organizacja zawodów potrafiła pokonać i te przeciwności. W wielkim stopniu przyczynił się do tego pluton łączności Dywizji Krakowskiej, który z wielkim poświęceniem, podczas dużego mrozu i szalejącej śnieżycy, utrzymywał łączność między punktami kontrolnymi na trasie.

Strona organizacyjna

Impreza zakopiańska, ze względu na swoją wielkość, wymagała długiego i dokładnego przygotowania. Opracowanie strony finansowej przy równoczesnym zmobilizowaniu specjalistów należało dopiero do prac przygotowawczych. Właściwe trudności, mimo wytyczenia dokładnego planu działania i kompetencji, wyłoniły się w trakcie trwania zawodów. Specyficzne warunki chwili zmuszały nieraz cały aparat do decyzji i zarządzeń nie przewidzianych w zgóry opracowanym planie. Elastyczność w linii działania poszczególnych komisji stała się koniecznością. Mimo tych trudności tryby aparatu organizacyjnego zazębiały się prawidłowo i bez zgrzytu. Od rana do późnej nocy pracował „sztab" zawodów, rozstrzygając natychmiast wszelkie wątpliwości. 8 komisji i 4 podkomisje czuwało nad wypełnieniem powierzonych im zadań. Propaganda, działająca bez zarzutu, informowała na czas o imprezach, odbywających się w ramach zawodów, jak i o samych zawodach. Biuro Prasowe, było dla dziennikarzy prawdziwą kopalnią wiadomości. Wydawany biuletyn prasowy informował szybko i bezbłędnie. Nic też dziwnego, że opinia gości zagranicznych o organizacji zawodów była bardzo pochlebna.

Prace Komisji Naukowo-Badawczej w zakresie fizjologii i patologii, treningu sportowego, oraz wpływu wysiłku na organizm ludzki, prowadzone były podczas całego okresu trwania zawodów. Zespół naukowo-badawczy przy udziale 9 profesorów, reprezentujących uniwersytety: warszawski, poznański, krakowski, wrocławski i lubelski (im. Curie-Skłodowskiej) wraz z personelem asystenckim, przeprowadził badania 164 zawodników (w tym 30 zawodniczek).

6 państw — 274 zawodników

„Puchar Tatr“ zgromadził na starcie przeszło 270 zawodników i zawodniczek, reprezentujących 6 państw: Bułgarię, Czechosłowację, Finlandię, Polskę, Rumunię i Węgry. Naturalnie najliczniejszą była ekipa gospodarzy, licząca 120 osób. Czechosłowacja przysłała imponującą drużynę 67-osobową, w skład której wchodzili jej najlepsi narciarze i narciarki. Ilościowo składy ekip poszczególnych państw przedstawiały się następująco:

Czechosłowacja	—	67	osób
Bułgaria	—	15	„
Finlandia	—	12	„
Polska	—	120	„
Rumunia	—	25	„
Węgry	—	35	„

Oprócz zawodników, na zaproszenie GUKF przybyły do Zakopanego grupy przedstawicieli urzędów i komitetów kultury fizycznej i sportu państw Demokracji Ludowej, reprezentowanych w zawodach.

Liczna i doborowa stawka narciarzy, rzadko spotykana w jakichkolwiek zawodach międzynarodowych — uczyniła imprezę wysokowartościową pod względem sportowym i gdyby nie nader ciężkie warunki atmosferyczne, uzyskane wyniki byłyby dużo lepsze.

Ciężkie warunki atmosferyczne

Podobnie niepomyślnych warunków atmosferycznych już dawno w Zakopanem nie pamiętano. Bieg mężczyzn na 18 km, bieg kobiet na 8 km oraz bieg rozstawny 4 $\times$ 10 km — odbyły się w jeszcze możliwych warunkach. Dużo gorzej było podczas konkursu skoków do kombinacji norweskiej, a otwarty konkurs skoków odbywał się podczas silnego porywistego wiatru i zawiei śnieżnej. Biegi zjazdowe i slalom rozgrywane były już w warunkach niezwykle ciężkich, wymagających od startujących dużej siły woli i umiejętności jazdy. Bieg na 30 km odbył się podczas względnie sprzyjających warunków atmosferycznych — ale przy nadmiarze świeżego i puszystego śniegu. Rozpatrując więc wszystkie wyniki zawodów pod kątem warunków technicznych, należy stwierdzić, że uzyskane rezultaty były dobre i że zawodnicy wykazali maksimum ambicji i ofiarności, podobnie zresztą jak ci wszyscy, którzy zajmowali się technicznym przeprowadzeniem zawodów.

Bilans sportowy zawodów

Bilans sportowy „Pucharu Tatr“ jest bardzo ciekawy. Z 6 startujących państw, 3 były wyraźnie lepsze od pozostałych i tworzyły jedną dość wyrównaną grupę. Czołówkę tworzyły: Czechosłowacja, Polska i Finlandia. Bułgaria, Rumunia i Węgry wyraźnie były słabsze od czołówki. Fakt ten nie deklasuje bynajmniej zawodników Wę-

gier, Rumunii i Bułgarii, którzy nie mieli w obecnym sezonie zimowym możliwości treningowych (brak śniegu). Tym nie mniej, państwa te dysponują bardzo dobrym materiałem zawodniczym. W miarę trwania zawodów, które dały pośrednio i możliwości treningowe — zawodnicy Węgier, Rumunii i Bułgarii coraz bardziej zbliżali się do czołówki. Wyrazem tego jest np. wspaniały zjazd Bułgara Dymitrowa i Węgierki Szendroedi. Udział w imprezie narciarzy fińskich, uważanych w konkurenciach biegowych za najlepszych na świecie, podniósł niepomiernie wartość sportową imprezy. Okazało się jednak, że Czechosłowacja, która w ostatnich czasach zdecydowanie polepsza swe wyniki we wszystkich dyscyplinach sportu — i w narciarstwie biegowym potrafiła nie tylko konkurować z reprezentantami Finlandii — ale nawet ich zwyciężyć.



Jerosłav Cardal (CSK) najlepszy biegacz zawodów, zwycięzca 18 km i 30 km

Narciarze fińscy odnieśli jedynie zwycięstwo w sztafecie 4 × 10 km. Ale i w tej konkurencji nie wiele brakowało do zwycięstwa Czechosłowaków. Najlepszym biegaczem zawodów okazał się dobrze znany sportowcom polskim Jaroslav Cardal, który już niejednokrotnie odnosił sukcesy w Polsce. Zwycięstwami swymi w biegu na 18 km i 30 km i najlepszym czasem na odcinku 10 km w biegu rozstawnym 4 × 10 km — zawodnik czechosłowacki zadokumentował, że jest obecnie jednym z najlepszych biegaczy środkowo-europejskich.



Krzeptowski Daniel Józef zwycięzca kombinacji norweskiej

Styl biegu Cardala, wzorowany na najlepszym stylu fińskim, był niezwykle płynny i ekonomiczny. Na metę przybywał Cardal w doskonałej formie, bez żadnych śladów zmęczenia. Podobnymi zresztą walorami odznaczali się pozostali czołowi biegacze Czechosłowacji, a więc Hlavac, Balvin, Dvorak, Zaturecky

i inni. Dowodzi to dobrego przygotowania kondycyjnego i umiejętnego treningu narciarzy CSR. Z gości fińskich bardzo dobrym był Salonen, który zajął drugie miejsce w biegu na 18 km i trzecie miejsce w biegu na 30 km. Pozostali biegacze fińscy byli od niego wyraźnie słabsi.

Konkurencje biegowe wykazały, że Polska nie posiada obecnie tak wyrównanej ilości dobrych zawodników jak Czechosłowacja. Najlepsi nasi biegacze to Bukowski, Tadeusz Kwapień, Holkesa, Dziedzic i Krzeptowski. Ci dwaj ostatni są jednak raczej specjalistami w kombinacji norweskiej. Za rasowych biegaczy można jedynie uważać Bukowskiego, Kwapienia i Holeksę. W biegu na 30 km mamy bardzo mało do powiedzenia. Podobnie słabo przedstawiają się nasze kobiety w konkurencjach biegowych. Zostały one całkowicie zdeklasowane przez Finki i narciarki CSR. Pierwsza Polka Kowalska była dopiero 9 w biegu na 8 km, mając przed sobą 2 Finki i 7 Czeszek. Finki wygrały tę konkurencję zdecydowanie, przewyższając o klasę pozostałe zawodniczki.

Finowie wygrywają 4 × 10 km

Dość dużo emocji dostarczył bieg rozstawny 4 × 10 km. Walka rozegrała się między Finlandią i Czechosłowacją. Zwycięstwo przypadło w udziale sztafecie fińskiej. Drużyna polska na skutek złego zestawienia nie odegrała w tej konkurencji tej roli, jakiej należało by oczekiwać.

Kwapień i Holeksa pobiegli wspaniale i uzyskali najlepsze czasy na swych odcinkach. Jednak bardzo słaby bieg Gąsienicy Franka zniweczył całkowicie szanse drużyny polskiej na zajęcie jednego z czołowych miejsc. W rezultacie sztafeta polska była piąta, za Finlandią i trzema drużynami Czechosłowacji.

Sukces Polaków w kombinacji norweskiej

Poważny sukces odnieśli narciarze polscy w kombinacji norweskiej, zajmując trzy pierwsze miejsca. Sukces ten zawdzięczają zawodnicy nasi przede wszystkim doskonałym skokom. Nowy regulamin FIS, faworyzujący w dużej mierze dobrych skoczków kombinacji norweskiej, okazał się dla Polaków bardzo korzystny. Np. Jan Kula, który w biegu na 18 km (punktowanym równocześnie i do kombinacji) był 18, dzięki najlepszym skokom w konkursie, w ogólnej punktacji zajął drugie miejsce.

Podobnie było z Wieczorkiem. W biegu na 18 km był 15, a po konkursie skoków zajął w kombinacji norweskiej trzecie miejsce. Krzeptowski Daniel Józef, mający dobry bieg i doskonałe stylowo skoki, okazał się bezkonkurencyjny i zajął pierwsze miejsce.

Z wyniku kombinacji norweskiej można więc wysunąć ważny dla nas wniosek, że konkurencja ta najbardziej odpowiada naszym zawodnikom i tutaj możemy liczyć zawsze na sukcesy, które byłyby jeszcze pewniejsze, gdyby narciarze nasi poprawili swe wyniki w biegach.

18 000 widzów na konkursie skoków

Kulminacyjnym punktem zawodów był otwarty konkurs skoków. Zgromadził on około 18 tys. widzów, a więc więcej niż podczas mistrzostw świata FIS w 1939 r. W loży honorowej podczas konkursu obecni byli: Premier Józef Cyrankiewicz, Minister Gen. Spychalski, poseł Motyka i inni. Faworytem konkursu był naturalnie nasz najlepszy skoczek Stanisław Marusarz, jednak bardzo trudne warunki atmosferyczne, podczas których rozgrywany był konkurs, uniemożliwiły mu uzyskanie pełnego zwycięstwa. Szalejący wiatr podczas drugiego skoku Marusarza przyczynił się do upadku jego w kilka metrów po wylądowaniu. Upadek ten pozbawił go pewnego i bezapelacyjnego zwycięstwa. W rezultacie Marusarz podzielił się pierwszym miejscem z Czechosłowakiem Lenemajerem, który zresztą nie zalicza się do czołowych skoczków CSR — a jak przyznają jego rodacy — miał dużo szczęścia. Swym pierwszym skokiem długości 83,3 m Stanisław Marusarz pobił rekord skoczni w konkursie międzynarodowym, wynoszący 81,5 m i należący do słynnego Norwego Birgera Ruuda.

Drugi skok Marusarza miał długość 85 m. Skoczek fiński Mattila okazał się zawodnikiem bardzo wysokiej klasy. Jego pierwszy ustany skok długości 74,1 m był najładniejszym skokiem całego konkursu. Upadek w drugiej serii skoków pozbawił Fina szans na osiągnięcie czołowej lokaty i przyczynił się do zmniejszenia atrakcyjności rozgrywanego konkursu.

Najlepsi skoczkowie Czechosłowacji Remza, Stolba i Sipek, nie odegrali poważniejszej roli. Zupełnie słabo zaprezentowali się zawodnicy rumuńscy, bułgarscy i węgierscy. Poza Marusarzem najlepiej skakali z Polaków: Jan Kula, Gąsienica, Ciaptak, Szubert i Szeliga. Doskonałym był również Kozak, któremu jednak upadek w pierwszej serii skoków odebrał szanse na zajęcie dobrego miejsca. Dużym talentem jest młody Węgrzynkiewicz ze Śląska, który już obecnie jest bardzo groźnym rywalem zakopiańczyków.

W konkursie skoków juniorów klasą dla siebie był Czechosłowak Rieger. Z juniorów polskich najlepszym był Wawrytko.

Tylko slalom kobiet

Po konkursie skoków warunki atmosferyczne w Zakopanem z każdym dniem stawały się coraz gorsze. Szalejąca na Kasprowym Wierchu wichura i śnieżyca uniemożliwiły rozegranie biegu zjazdowego. Wprawdzie konkurencję tę rozegrano, lecz problematyczność wyników, na skutek złej widoczności i przerwania połączeń telefonicznych między punktami kontrolnymi na trasie, stała się przyczyną unieważnienia tego biegu. W każdym bądź razie należy stwierdzić, że najlepszymi zjazdowcami okazali się: Czechosłowak Brchel, Polak Dziedzic i Bułgar Dimitrow. Ten ostatni był rewelacją zjazdu. Jeździ on najbardziej nowoczesną szkołą francuską i odznacza się wysoką techniką i dobrą kondycją. Slalom męski, mimo

wytrwałych prób organizatorów, nie mógł być przeprowadzony na skutek szalejącej śnieżycy. Względnie szczęśliwie zdołano przeprowadzić slalom kobiet, w którym zwycięstwo odniosła doskonale jadąca zawodniczka CSR Mozerova. Przyjemną niespodziankę sprawiła Polka Kowalska, która zajęła drugie miejsce.

Bardzo ładną jazdę zademonstrowała Węgierka Szendroedi. Slalom kobiet wykazał, że Czechosłowacja posiada kilka zupełnie równorzędnych i bardzo dobrych zawodniczek, w przecistawieństwie do Polski, która ma jedynie Kodelską i Kowalską.

Cardal wygrywa i 30 km.

Triumfator biegu na 18 km Cardal okazał, że jest najlepszym biegaczem i na dystancie 30 km. Wygrał on tę konkurencję zdecydowanie, mając czas o prawie 4 minuty lepszy od swego najgroźniejszego przeciwnika — Fina Salonena. Bieg 30 km zakończył się wielkim sukcesem narciarzy Czechosłowacji, z których 7 uplasowało się w pierwszej dziesiątce. Fin Salonen był dopiero trzeci za Cardalem i Hlavacem. Polacy w konkurencji tej nie odegrali żadnej roli. Bardzo dobrze wypadł Tadeusz Kwapień, który zajął 7 miejsce. Należy jednak nadmienić, że Polak wystartował jako trzeci i miał niezwykle ciężką — gdyż zupełnie nie przetartą — trasę. Kwapień cały czas biegł pierwszy i przebijał się przez świeży śnieg. Gdyby Polak miał dalszy numer startowy, napewno zająłby dużo lepsze miejsce.

Niepomyślne warunki atmosferyczne przyczyniły się do tego, że zawody o „Puchar Tatr" zakończono rezygnując z rozegrania kombinacji alpejskiej i slalomu specjalnego mężczyzn.

Ostateczna klasyfikacja drużynowa „Pucharu Tatr" (punktowano 6 pierwszych miejsc) przedstawia się następująco:

1)	CSR	—	117	punktów
2)	Polska	—	94	„
3)	Finlandia	—	38	„
4)	Węgry	—	4	„

Rumunia i Bułgaria nie zdobyły żadnego punktu.

Puchar Premiera Cyrankiewicza dla najlepszego zespołu zdobyła Czechosłowacja.

Jako całość Międzynarodowe Zawody Narciarskie o „Puchar Tatr" należy uważać za imprezę niezwykle udaną, zarówno pod względem propagandowym jak i sportowym.

KONIEC MITU

Od wielu lat istnieje na świecie, a niestety również i w Polsce nieuzasadniony mit o potędze amerykańskiej; zwłaszcza gdy mówi się o sporcie, rozmaici domorośli „znawcy“ na dźwięk USA kręcą z podziwem głowami, myśląc, że jest to szczyt możliwości odnośnie techniki, treningu i organizacji.

Niniejszy szkic ma na celu uczciwe i bezstronne naświetlenie stosunków, panujących w sporcie amerykańskim i radzieckim.

Będziemy posługiwali się w tym celu konkretnymi cyframi i powszechnie znanymi faktami.

Jeśli w tym teoretycznym meczu radziecko-amerykańskim szala zwycięstwa przechyli się zdecydowanie na stronę naszego wielkiego sąsiada, będzie to czynnikiem nie tylko lepiej trenowanych mięśni ale przede wszystkim uspołecznienia i wysokiej świadomości politycznej sportowców radzieckich, którzy wcale nie czują kompleksu niższości wobec zaoceanicznych, zahypnotyzowanych dolarami i bussinesem rywali.

Sportowcy radzieccy przez wiele lat w najtrudniejszych warunkach walczyli na pierwszych liniach frontu albo w lasach partyzanckich.

Wszak legendarny generał lotnictwa ZSRR, Gromow — to mistrz w ciężkiej atletyce; generał Echt — to mistrz Związku Radzieckiego w zapasach w wadze średniej. Generał Bakłanow — który zamknął pierścień wokół wojsk hitlerowskich w okolicy Drezna— to doskonały gimnastyk i trener. Mikołaj Korolew, najlepszy amatorski bokser świata w wadze ciężkiej, omal nie został stracony dla sportu radzieckiego, gdy w bitwie partyzanckiej odniósł rany obu nóg, ratując rannego dowódcę, i amputacją wydała się nie do uniknięcia. Były rekordzista świata, Mieszkow, jedyny na świecie mistrz w pływaniu zarówno crawlem jak i motylkiem, był bohaterskim obrońcą Leningradu, gdzie został ranny w łopatkę i ramię. Po wyjściu ze szpitala nie mógł on przez długi czas władać ręką, lecz od czegóż silna wola? Mieszkow zdobywa w 1947 r. wicemistrzostwo Związku Radzieckiego wynikiem 2:40 (rekord Polski na tym dystansie wynosi 2:52).

Obecny rekordzista Związku Radzieckiego w rzucie młotem, Kanaki, był również ranny na wojnie i przez długi czas cierpiał na niedowład ramienia. Nie dał jednak za wygraną i nie wycofał się ze

sportu. Zmienił tylko konkurencję. O ile przed wojną był miotaczem kuli, to po wojnie — nie mogąc zginać ramienia przerzucił się na rzut młotem i dziś imponuje światu wynikami.

Oto w jakich warunkach pracowali sportowcy radzieccy, bohaterowie wojny o wyzwolenie swej wielkiej Ojczyzny.

Natomiast Amerykanie znają okupację niemiecką tylko ze swoich tendencyjnych filmów, z opowiadań i literatury. Nawet ci nieliczni goście zza oceanu, którym wypadło wziąć czynny udział w działaniach, byli tylko kibicami a nigdy głównymi aktorami na arenie wojennej. Walkę, która toczyła się z dala od ich rodzinnych domów i w której nie widzieli własnego interesu, traktowali jako sport.

Nic tedy dziwnego, że do londyńskiej olimpiady przygotowali się nadzwyczaj starannie, wykorzystując w pełni czas, warunki, możliwość racjonalnego treningu.

Czy przewaga, jaką Amerykanom dały długie lata wojny i okupacji, rzeczywiście wytworzyła ową mityczną przepaść między mistrzami olimpijskimi z Londynu a czołowymi sportowcami radzieckimi? Bynajmniej. Świadczą o tym wyniki, uzyskane w r. 1948.

LEKKA ATLETYKA.

Oto krótkie zestawienie kilku wybranych przykładowo konkurencyj:

	Olimpiada			*Związek Radziecki*	
100 m					
1)	Dillard		10,3	Karakułow	10,4
2)	Evell		10,4		
3)	La Beach		10,6		
Maraton — 42 km 195 m					
1)	Cabrora	(Argentyna)	2:34:51,6	Cyburkin	2:31:55
2)	Richards	(Anglia)	2:36:07,6	Wanin	2:31:55
				Gordienko	2:32:24
Rzut młotem					
1)	Nemeth	(Węgry)	56.07	Kanaki	56.13
2)	Gubijan	(Jugosławia)	54.27	Szechtel	55.81
3)	Benett	(USA)	53,73		
Rzut dyskiem					
1)	Consolini	(Włochy)	52.78	Isajew	52.50
2)	Tossi	(Włochy)	51.78	Lipp	52.18
3)	Gordien	(USA)	50.77		
Pchnięcie kulą					
1)	Thompson	(USA)	17.12	Lipp	16.72
2)	Deleney	(USA)	16.68		
3)	Fuchs	(USA)	16.42		
4)	Łomowski	(Polska)	15.43		

	Olimpiada			Związek Radziecki	
Dziesięciobój					
Mathias	(USA)	7.139 pkt		Lipp	7.780 pkt
Heinrich	(Francja)	6.974 „		Wołkow	7.228 „
Simmons	(USA)	6.950 „			
Kobiety					
Oszczep					
1) Bauma	(Austria)	45.57		Majuczaja	50.32
2) Parvineinen	(Finlandia)	43.79		Anokina	50.20
3) Karlstech	(Dania)	42.08			
Rzut dyskiem					
1) Ostermeyer	(Francja)	41.92		Dumbadze	53.25
2) Cordiale Gentile	(Włochy)	41.17		Szumskaja	46.78
3) Mezeas	(Francja)	40.47			
4) Wajsówna	(Polska)	39.30			
80 m przez płotki					
1) Blankers-Koen rekord świata	(Holandia)	11,2		Baryłowa	11,6
2) Gardner	(Anglia)	11,2		Gokieli	11,6
3) Strickland	(Australia)	11,4		Adamenko	11,6
Skok w dal					
1) Gyarmatti	(Węgry)	5.69		Czudina	5,64
2) de Portella	(Argentyna)	5.60			
3) Leyman	(Szwecja)	5.57			

Chluba Ameryki, Bob Mathias, dziesięcioboista, któremu także nasza prasa sportowa poświęciła niezliczoną ilość zdjęć i artykułów, o którym opowiada się panegiryczne anegdoty, wychwala zalety i pieczołowitość jego szkoły, zwyciężył jak podaliśmy wyżej zaledwie wynikiem 7.139 pkt.

A czy wiecie, kto to jest Wołkow? Nie wiecie? Bo jego zdjęć nie ma w naszej prasie, z nim nie przeprowadzają nasi dziennikarze sensacyjnych wywiadów. Ale za to jest wynik. Drugi po Lippie dziesięcioboista radziecki uzyskał o całe 100 punktów więcej niż mistrz olimpijski. Te 100 punktów, to nie jest na pozór dużo; ale jednak równa się to np. różnicy dwu metrów w dysku, albo metra w kuli, albo połowie sekundy na setkę.

Zbyt mało pisze i mówi się u nas o fantastycznym wprost wyniku, uzyskanym przez dyskobolkę radziecką, Ninę Dumbadze. Rzuciła ona, jak wiadomo, 52,23. Niemal jednocześnie dyskobolki olimpijskie mozoliły się nad przekroczeniem granicy 41 metrów. Gruzinka prawie o 12 (!!!) metrów bije pierwszą zawodniczkę olimpiady, a 14 metrów — naszą chlubę, Jadzię Wajsównę.

Austriaczka Bauma wygrała oszczep, uzyskując nowy rekord olimpijski wynikiem 45.57. W tym samym czasie Ludmiła Anokina

uzyskała na zawodach szkolnych 46.19, czyli wynik znacznie gorszy od własnego rekordu ZSRR, który wynosi 50.20 m, czyli o 5 m przewyższa rekord olimpijski.

2. *Piłka nożna*

Najpopularniejszym sportem w Europie jest bezsprzecznie piłka nożna. W finale turnieju olimpijskiego znalazły się drużyny Szwecji i Jugosławii, dzieląc się pierwszym i drugim miejscem, złotym i srebrnym medalem.

Jugosławię znamy bezpośrednio z meczu międzypaństwowego, rozegranego w Budapeszcie, gdzie przegraliśmy 1:7. Szkielet drużyny reprezentacyjnej Jugosławii stanowili gracze „Partyzanta".

Przypomnijmy zatem wyniki osiągnięte przez tę drużynę w tournée po Polsce:

Partyzant — team WMKS i Pogoń (Katowice)	8:0
Partyzant — reprezentacja Krakowa	4:3
Partyzant — „ Łodzi	6:0
Partyzant — Cracovia (Kraków)	5:1
Partyzant — Legia (Warszawa)	8:2

Bezpośrednio po tych zwycięstwach Jugosłowianie przegrali z Dynamo moskiewskim 1:4.

Trzonem zespołu mistrza olimpiady, Szwecji, była drużyna Norkoeping. Jedenastka ta przegrała dwukrotnie na własnym boisku z tą samą drużyną moskiewską 1:5, 1:5. Jak dobrze Szwedzi pamiętają naukę piłkarzy radzieckich, świadczy fakt, iż bezkonkurencyjnym zwycięzcom w grach dają zaszczytny przydomek — że grają jak Dynamo. Na taki tytuł zasłużyli, według prasy szwedzkiej, hokeiści czescy, gdy zdobyli tytuł mistrza świata.

Dynamo grało również z najlepszymi drużynami zawodowymi Anglii. Zwycięstwa piłkarzy radzieckich, odniesione nad brytyjczykami, odbiły się ogromnym echem w całym świecie sportowym. Najlepszym dowodem tego są wypowiedzi prasy londyńskiej. Daily Telepraph pisał: „Moskiewskie Dynamo było najsilniejszą drużyną, jaka kiedykolwiek gościła w Anglii. W swej dzisiejszej formie nie mogło ono być pokonane przez żadną drużynę Anglii". Georg Allison, menager Arsenału, tak zakończył recenzję z meczu: „Dynamo jest zespołem fenomenalnym. Pytamy się, jak i kiedy nauczyli się oni grać tak świetnie w piłkę nożną? Jak wygląda ich liga piłkarska? czy wszystkie drużyny grają w niej tak, jak Dynamo?"

Nie! Nie wszystkie. Niektóre nawet lepiej. Przecież owego roku mistrzem została drużyna nie Dynamo lecz CDKA.

Jaka jest tajemnica tych sukcesów piłkarskich?

Sprawa przedstawia się bardzo prosto. W Związku Radzieckim w piłkę nożną grają Rosjanie, Ormianie, Gruzini, Ukraińcy, Tatarzy, Turkmeni, Kozacy, Cyganie — wszyscy. Nic ma tu, w przeciwieństwie do Ameryki, żadnych barier rasowych, żadnych żelaznych kurtyn rasistowskich.

3. Inne sporty

Legendarni amerykańscy pływacy stylem klasycznym, którzy zajęli w biegu na 200 m trzy pierwsze miejsca, na olimpiadzie osiągnęli następujące wyniki:

Verdeur	2:31,3
Carter	2:40,2
Sohl	2:43,9

Wyniki zdawałoby się świetne, skoro wystarczyły do zdobycia trzech medali. A tymczasem wynik niezbyt znanego u nas pływaka radzieckiego Bojczenki brzmi: 2:29,6 na tym samym dystansie.

Poza tym pływactwo radzieckie ma jeszcze takich asów, jak Mieszkow i Uszakow, którzy również lekko zajęliby pierwsze miejsca w swych specjalnościach.

Jak zatem widzimy, rzekoma „przepaść" między sportem anglosaskiem i radzieckim dała się bez trudu zasypać masą świetnych wyników sportowców radzieckich, osiąganych z łatwością, pomimo tej ogromnej różnicy warunków pracy, o jakiej mówiliśmy na początku.

Lecz nie dość na tym. W parę lat po wojnie na mistrzostwach zapaśniczych Europy Związek Radziecki zdobył 3 pierwsze miejsca:

waga średnia	— Bielow
waga półciężka	— Koberidże
waga ciężka	— Kotkas

Drużyna radziecka wygrała gładko turniej o mistrzostwo Europy w piłce koszykowej. Rozniosła ona „po drodze" 6 drużyn:

Egipt	46:32
Bułgarię	55:24
Polskę	36.18
Jugosławię	50:11
Węgry	62:3
i Czechosłowację	56:37

Czyż trzeba cytować więcej nazwisk i wyników?

12 października 1947 polska reprezentacja pięściarska spotkała się po raz pierwszy z bokserami radzieckimi w Warszawie. Przegraliśmy 6:10.

Dalsze spotkania pięściarzy radzieckich przyniosły wyniki: 4:12 w Katowicach, 2:14 na Wybrzeżu. W tym ostatnim meczu polski zdobywca brązowego medalu olimpijskiego, Antkiewicz, przegrał z mistrzem radzieckim Kniaziewem.

Już przedtem podziwialiśmy bokserów radzieckich na mistrzostwach słowiańskich. W pięciu wagach zdobyli oni zaszczytne tytuły: Rosjanin Szczerbakow, Estończyk Kariste, Ukrainiec Grejner, Żyd Segałowicz i drugi Rosjanin Korolew byli bahaterami turnieju.

Pamiętam, jak wsiadaliśmy razem z Jugosłowianami do autobusu. Nasi bokserzy zaczęli śpiewać. Zwykłe banalne, płaskie, nieraz nawet wulgarne „szlagiery" radiowe. Kiedy nasze popisy wokalne skończyły się, zaśpiewali z kolei bokserzy radzieccy. Byliśmy zażenowani. Objąwszy się wspólnie ramionami Rosjanie, Estończyk, Ukrainiec i Żyd śpiewali najpiękniejszą piosenkę o swojej ojczyźnie „...Sziroka strana maja radnaja..."

Niedługo po spotkaniu się ze sportowcami radzieckimi miałem sposobność zetknięcia się z ekipą amerykańską. Rozmawiałem z Mondscheinem, odrzucałem dysk Fitchowi, podziwiałem nieskazitelny styl najlepszych sportowców USA.

Ale również udało mi się przekonać o tym, że w katowickim hotelu Murzyn Bolen i Indianin Whitfield mieszkali oddzielnie, aby „kolorowi" nie „hańbili" białych. Po zawodach — w innej kawiarni można było spotkać Bolena i Whitfielda, w innej zupełnie zawodników o jasnym kolorze skóry.

Białemu Jankesowi nie wypada przecież pokazywać się razem z kolorowymi... braćmi.

Czy to amerykańskie: „tylko dla białych" nie przypomina do złudzenia niemieckiego „nur für Deutsche"? Analogie ideologiczne sportu anglosaskiego i niemieckiego są drastycznie jaskrawe.

Połowę medali dla USA zdobyli zawodnicy kolorowi, lecz wszyscy oni oddzielnie w barakach i do „ojczyzny" wracali w gorszych kabinach, niż ich biali „koledzy".

Chciałbym zwrócić tu jeszcze uwagę na pewien szczegół perfidnej polityki sportowej Amerykanów. Dwaj Murzyni, rekordziści świata w rzucie kulą i biegu na 110 metrów przez płotki, zostali wyeliminowani z reprezentacji. Dlaczego zrezygnowano z tak pewnych kandydatów na zdobycie złotych medali, choć za tę cenę Amerykanie byliby nawet skłonni tolerować kolor skóry? Bo po prostu w tych konkurencjach Amerykanie nie mieli groźnych przeciwników ze strony Europy i wobec tego woleli, aby złote medale przypadły białym. I tak, i tak medale musiały przecież popłynąć za ocean. W kuli i wysokich płotkach trzy pierwsze miejsca zajęli zawodnicy USA. Lepsi od zwycięzców „kolorowi" Fonville i Dilard w tych konkurencjach nie startowali.

Co prawda Dilard „zemścił się" na swoich kierownikach, wygrywając niespodziewanie stumetrówkę, w której biały sprinter amerykański zajął dopiero piąte miejsce — niemniej jednak fakt pozostaje faktem, że do konkurencji, w której jest rekordzistą świata, nie dopuszczono go. Był niepotrzebny.

Razem z kolorowymi jechała na międzypokładzie grupka sportowców słowiańskich reprezentujących Amerykę. Był między nimi Stańczyk, zapaśnik pochodzenia polskiego, który w podnoszeniu ciężarów w wadze półciężkiej zwyciężył jedynie dlatego, że nie startował na olimpiadzie inny Polak, reprezentant radziecki, Grzegorz Nowak, osiągający 10 kg więcej od zwycięzcy z Londynu.

W Związku Radzieckim, w przeciwieństwie do USA, nie eksploatuje się wybitnych zawodników, nie zmusza się ich do utrzymywania szczytowej formy niemal przez cały rok, aby w każdej chwili użyć ich jako demagogicznego argumentu na arenie międzynarodowej. Sportowcy są natomiast otoczeni troskliwą wszechstronną opieką, mają zapewnioną jak najdalej idącą pomoc i poparcie.

Skończmy więc z mitem amerykańskiej wyższości w sporcie, zwróćmy natomiast oczy na sport radziecki, w którym nie decydują rasistowscy kierownicy i szowinistyczni sędziowie.

I dlatego, gdy na następną olimpiadę pojadą jednym wspólnym samolotem, w jednej wspólnej kabinie Gruzinka Dumbadze, Rosjanin Korolew, Polak Nowak, Ukrainiec Grejner i Estończyk Lipp, dowiodą w bezpośredniej walce na stadionie, że hegemonia USA należy już do przeszłości.

Na skrzydłach tego samolotu będzie czerwona gwiazda — symbol Równości i Braterstwa, symbol zwycięskiego Socjalizmu.

MIECZYSŁAW KARŁOWICZ

WIELKI MUZYK, TATERNIK i NARCIARZ

(1909 – 1949)

8 lutego minęła prawie niedostrzeżona przez muzyków, a zupełnie zapomniana przez sportowców czterdziesta rocznica tragicznej śmierci Mieczysława Karłowicza, głównego (obok Szymanowskiego, Fitelberga i Różyckiego) twórcy polskiej współczesnej muzyki symfonicznej, a zarazem pioniera polskiej turystyki wysokogórskiej. A szkoda, bo właśnie tym wszystkim, którzy walczą o nowe, szlachetniejsze oblicze naszego sportu, tym, którzy krzewią ideę kultury fizycznej w imię jej piękna i ogromnego znaczenia społecznego, imię tego niezwykłego człowieka powinno być szczególnie drogie.

Urodzony 11 grudnia 1876 r. we wsi Wiszniewie koło Święcian, dzieciństwo spędza w domu przepojonym głębokim kultem muzyki. Ojciec jego, Jan Aleksander, zasłużony lingwista i etnolog, odznaczał się uzdolnieniami muzycznymi. Nic więc dziwnego, że mając lat pięć, mały Miecio rozpoczyna naukę gry skrzypcowej u Rosenkranza w Heidelbergu, gdzie wówczas mieszka wraz z rodzicami. W roku 1887 powraca do kraju, aby w Warszawie uczęszczać do szkoły Górskiego, a jednocześnie studiować grę skrzypcową u Jana Jankowskiego. Gdy ten po dwu latach nauki oddaje Karłowicza w ręce mistrza Barcewicza, trzynastoletni chłopiec gra biegle wszystkie sonaty Mozarta. W tym samym roku po raz pierwszy zobaczył Tatry, i od tej chwili umiłował je na zawsze. W latach 1892—94 podejmuje szereg wypraw w głąb gór. Dziwnym trafem, pierwszą z tych wycieczek było samotne wdarcie się na Kościelec, pod którym w piętnaście lat później zaskoczyła go śmiercionośna lawina.

Zdobycie Kościelca było wówczas niezwykłym wyczynem. Świnica, Rysy, Garłuch, Łomnica — oto dalsze osiągnięcia, cytowane na podkreślenie rozmachu, wytrwałości i odwagi młodego taternika. Oto co sam pisze o jednej z takich wypraw:

„Wydaje mi się wycieczka moja marzeniem sennym, zdaje mi się, żem bujał w przestworzu, gdzie wiecznie słońce świeciło, gdzie nie dochodziły dźwięki mowy ludzkiej, gdzie zapominałem o moich

nadziejach, rojeniach na przyszłość i namiętnościach, co duszą człowieka miotają".

Jesienią 1894 roku żegna Tatry, obiecując sobie powrócić do nich jak najrychlej, ale los niełaskawy dla niego, nie pozwala mu długo tej obietnicy wypełnić. Rozpoczyna studia na Uniwersytecie Warszawskim, ale już po roku, wobec szykan ze strony władz carskich, wyjeżdża do Berlina, gdzie słucha filozofii i historii muzyki, a jednocześnie uczy się wyższej gry skrzypcowej u Joachima i kompozycji u Urbana. Ten ostatni dobrze poznawszy się na talencie Karłowicza, przez analizowanie partytur mistrzów XIX wieku do-



Mieczysław Karłowicz na szczycie Szatana

pomógł mu bardzo w rozwoju twórczości orkiestrowej. Jemu wielki kompozytor zawdzięcza mistrzostwo techniki instrumentacyjnej, opanowanie i przejrzystość form, ład i logikę w rozwijaniu tematyki oraz rzadko spotykaną znajomość kontrapunktu.

5 listopada 1901 roku Warszawa słucha utworów Karłowicza na inauguracyjnym koncercie Filharmonii Warszawskiej, na wiosnę 1902 r. koncertu kompozytorskiego — Berlin. Ale spodziewanego powodzenia koncerty te nie przyniosły. Z trudem udaje się młodemu artyście zorganizować jeszcze jeden koncert w Wiedniu. W Warszawie ledwie „przemycono" doskonały jego koncert skrzypcowy, kiedy to Barcewicz za pieniądze Karłowicza wynajmuje salę

Filharmonii niby na swój recital i 28 listopada gra wespół z kompozytorem.

Latem 1906 roku, mając dość atmosfery małostkowego antagonizmu, osobistych porachunków i intryg, znużony pracą w Towarzystwie Muzycznym, wraca nareszcie Karłowicz do Zakopanego. Tatry są „jednym z ogniw, wiążących go z życiem".

Warunki zakopiańskie: spokój i kapryśny w swej ciągłej zmienności klimat, piękne widoki a wreszcie niesłychana różnorodność wrażeń, pobudzają go znów do twórczej pracy. Na krótko wyjeżdża jeszcze raz do Niemiec, gdzie oddechem zaczerpniętym w górach kończy najlepsze poematy symfoniczne: „Rapsodię Litewską" i „Stanisława i Annę Oświęcimów", tak bardzo przepojone pierwiastkiem słowiańskim.

1907 rok zastaje kompozytora w Zakopanem zadomowionego już na stałe. Rozpoczyna się na nowo włóczęga na szczyty. Tego jeszcze roku zdobywa Karłowicz szczyt Młynarza, Krótką, Ostrą i kilkanaście innych. W wędrówkach towarzyszą mu najczęściej jedynie narty i aparat fotograficzny. Nadzwyczaj cennym plonem tych wypraw są artystyczne zdjęcia widoków tatrzańskich, z których najpiękniejsze, jak widok z przełęczy Stwolskiej, z doliny Rówienek, z doliny Pięciu Stawów Spiskich, Orla Baszta, z przełęczy Pańszczyckiej, zebrane w albumy, stały się doskonałą propagandą tego jednego z najpiękniejszych, a tak mało wówczas znanego i niedocenianego zakątka naszego kraju.

Lecz nie wolno sądzić, że szlachetną i czystą duszą artysty owładnęła pogoń za rekordem wspinaczkowym. Nie, „idealnym typem turysty — pisze Karłowicz — byłby dla mnie ten, coby wyruszając w góry z jasno określonym pragnieniem szukania wrażeń w pierwszym rzędzie estetycznych posiadał jednocześnie tyle silnej woli, odwagi i wyrobienia, ażeby wszelkie trudności stały się dlań tylko urozmaiceniem wyprawy. Ideałów chodzi jednak po świecie nie wiele. Wiem tedy doskonale, że spotka się w Tatrach jeszcze nieraz wygodnie estetyzujący filister z zakutym sportsmenem, co jak ślepy przebiegnie cały łańcuch Tatr, by wytrzeć jakiś okrzyczany za trudny komin. Na jednego i na drugiego spoglądać będą olbrzymy tatrzańskie ze spokojem i pobłażaniem".

Nic przeto dziwnego, że taki prekursor najszlachetniejszych idei sportowych, które dziś dopiero świtają, aby rozwinąć się w pełni gdzieś w przyszłości, nie wielu znajdował dla siebie towarzyszy wspinaczki. Wolał sam, w oddaleniu od gwary skupisk ludzkich, wchłaniać w siebie tak bardzo upragniony spokój.

„Gdy znajdę się na stromym wierzchołku sam — pisał — mając jedynie lazurową kopułę nieba nad sobą, a naokoło zatopione w morzu równin zakrzepłe bałwany szczytów — wówczas zaczynam rozpływać się w otaczającym przestworze, przestaję się czuć wyosobnioną jednostką, owiewa mnie potężny i wiekuisty oddech wszechbytu. Tchnienie to przebiega przez wszystkie fibry mej du-

szy, napełnia ją łagodnym światłem i sięgając do głębi, gdzie leżą wspomnienia trosk i bólów przeżytych, goi, prostuje, wyrównywa".

Tak głębokie umiłowanie gór brata go z szeregiem wybitnych taterników. Kordysz, Klemensiewicz, Zaruski i inni zwracają się doń raz po raz o wskazówki i rady na temat wypraw i znajomości terenu. „Przewodnik po Tatrach", opracowany przez Janusza Chmielowskiego, swą, w znacznej mierze do dziś aktualną, wartość posiada właśnie dzięki współpracy Karłowicza, który też przeprowadził m. in. korektę map.

Wraz z uspokojeniem zdaje się uśmiechać w tym okresie i powodzenie. 13 listopada 1908 r. po raz pierwszy wykonano w Warszawie niedawno ukończoną „Smutną opowieść"; 4 grudna na koncercie kompozytorskim w Wiedniu zdobywa wreszcie uznanie, a pierwszy swój ogromny sukces przynosi mu cykl „Odwiecznych pieśni", grany w Warszawie 22 stycznia 1909 r. Droga do sławy stoi otworem.

I oto młody kompozytor rusza zimowym rankiem z nartami i aparatem fotograficznym w stronę Czarnego Stawu na wyprawę, z której nie dane mu było już wrócić. Krótką drogę życia przerwała lawina śnieżna u stóp Małego Kościelca.

Ciało znaleziono dopiero po trzech dniach. Wszelka pomoc okazała się już bezskuteczna.

Miejsce tragicznej katastrofy znaczy odtąd tablica:

MIECZYSŁAW KARŁOWICZ
TU ZGINĄŁ
PORWANY ŚNIEŻNĄ LAWINĄ
DNIA 8 LUTEGO 1909 ROKU
NON OMNIS MORIAR

Non omnis moriar.

Wiekopomny ślad pozostawił po sobie Karłowicz swym dorobkiem muzycznym. Nie tu miejsce, aby go szerzej omawiać.

Ale nie tylko skrzypce i partytura, nie tylko narty i fotografie były mu środkiem wypowiedzenia się. Karłowicz z powodzeniem próbował również i pracy literackiej. W 1904 r. ukazały się jego prace: „Kobieta w muzyce" w wydaniu zbiorowym, „Kobieta współczesna" i „Niewydane dotychczas pamiątki po Chopinie".

Doświadczenia turystyczne zamknął w szeregu artykułów, drukowanych w czasopismach. Najważniejsze: Kurier Zakopiański 1892 r. nr 2: Kościelec — nr 6: Kominy. — Taternik 1907 r. nr 1: Turyści — „włamywaczami", nr 2: Przejście z Doliny Jaworowej do Zielonego Stawu Kiermarskiego przez Przełęcz Kołową, tamże: Droga na Szczyt Żłobisty, nr 4: Po młodym śniegu (9 dni w Tatrach), 1908, nr 3: W jesiennym słońcu, nr 4: Rohacze. — Wędrowiec, 1895, nr 7—10: Wycieczka na Króla Tatrz. i Szczyt Mięguszowiecki. — Pamiętnik Tatrzański XXX, 1909 r.: Z wędrówek samotnych.

ORGANIZACJA BIEGÓW NARODOWYCH
NA ROK 1949

Motto:

Narodowy bieg na przełaj

Młodości nikt nie powstrzyma!
Tętent rozrywa ziemię.
Płyniemy fabrycznym dymem,
suniemy polem jak lemiesz.

Młodości nikt nie okiełzna,
nie zamknie w więzieniu sekund!
Świat cały — to nasza bieżnia,
postępem mierzy się rekord.

Stajemy tłumnie na starcie,
żywioł puszczamy z uwięzi,
na skrzydłach stóp oparci
czas mamy przezwyciężyć.

Lawiną. Tabunem. Ławą.
Wszyscy musimy dolecieć,
by jedną zbratani sprawą
ręce połączyć na mecie.

Wojciech Lipniacki.

Sport Polski Ludowej nie mógł pozostać bierny wobec zachodzących przemian dziejowych. Wyrzekł się więc suchotniczego żywota wśród uprzywilejowanej elity, żerującej na ukrytym czy półukrytym zawodowstwie, stając się pod troskliwą i czujną opieką Państwa czynnikiem społecznego rozwoju wszystkich twórczych psychicznych i fizycznych wartości człowieka pracy.

Demokratyczna młodzież dała wyraz solidarności z tak pojętą ideą sportu, biorąc spontaniczny udział w zeszłorocznym Biegu Narodowym z okazji Święta Pracy, pierwszej w Polsce imprezie masowej. Ukończyło wtedy bieg 278 596 uczestników. W klasyfikacji wojewódzkiej na czele stanęło województwo śląsko-dąbrowskie, gdzie liczba 46 475 kończących bieg stanowiła 1,65% w stosunku do ogólnej liczby mieszkańców.

W bieżącym roku w Biegu Narodowym, który odbędzie się w dniu 8 maja, rekordy osiągnięte w roku zeszłym zostaną pobite. Młodzież w zespołowym wysiłku wykaże i wzmocni swą tężyznę i sprawność fizyczną, morale i hart woli. Walory te, zdobyte na sta-

dionach, ulicach i drogach wiejskich, zostaną przeniesione na teren pracy — do fabryk, hut i kopalń, na rolę, do służby wojskowej i na posterunek służby bezpieczeństwa, do szkół i wyższych uczelni, by wraz z całym zapałem i entuzjazmem młodości stać się jeszcze jedną dźwignią wyścigu pracy dla przyspieszenia odbudowy i przebudowy kraju.

W roku bieżącym po raz pierwszy wyniki uzyskane w Narodowym Biegu na przełaj będą zaliczane uczestnikom i uczestniczkom jako jedna z prób do odznaki sprawności fizycznej wg poniższej tabelki minimów:

KOBIETY*

	Dystans 500 m				
	15—17 lat	18—19 lat	20—25 lat	26—32 lat	Powyżej 33 lat
Odznaka zwyczajna	2:20	2:05	2:10	2:30	3:00
Odznaka wybitnego usprawnienia	2:05	1:55	2:00	2:15	2:45

MĘŻCZYŹNI *

	Dystans 1.000 m		Dystans 3.000 m		
	15—17 lat	18—19 lat	20—29 lat	30—39 lat	powyżej 40 lat
Odznaka zwyczajna	4:00	3:45	13:45	14:30	18:00
Odznaka wybitnego usprawnienia	3:45	3:30	12:30	13:45	18:00

Zarówno wśród kobiet, jak i wśród mężczyzn bieg należy rozgrywać oddzielnie dla każdej grupy wieku; jedynie w najmniej licznych ośrodkach wszyscy zawodnicy mogą startować ze wspólnego startu.

Organizacja Biegów Narodowych powierzona będzie w gminach wiejskich lokalnym Radom Sportu Wiejskiego, zaś w ośrodkach miejskich — dyrektorom i kierownikom wszelkich typów szkół średnich dla młodzieży szkolnej; dyrektorom i kierownikom szkół

* Należy brać pod uwagę wiek w dniu 1 stycznia 1949 r.

wraz z lokalnymi komendantami Powszechnej Organizacji „Służba Polsce“ dla uczniów i uczennic podległych obowiązkowi „SP“; komendantom SP wszelkich szczebli dla młodzieży pozaszkolnej; Związkowej Radzie Kultury Fizycznej i Sportu przy KCZZ dla podległych jej zrzeszeń sportowych; Zzrzeszeniom Sportowym „Gwardia“ i WKS „Legia“ dla swych członków; D-twu Wojsk Lądowych, D-twu Wojsk Lotniczych i D-twu Marynarki Wojennej dla wszystkich jednostek i szkół wojskowych; Akademickiemu Zrzeszeniu Sportowemu dla młodzieży akademickiej.

Ogólne kierownictwo nad imprezami obejmą Wojewódzkie Urzędy Kultury Fizycznej i Powiatowi Inspektorzy Kultury Fizycznej. W miejscowościach gdzie nie ma Inspektorów K.F. Wojewódzki Urząd K.F. powoła Komitety Wykonawcze biegu, które rozplanują i skoordynują wysiłki współdziałających organizacji.

Imienne listy zgłoszeń muszą być zamknięte dnia 30 kwietnia.

Do startu dopuszczeni zostaną jedynie ci spośród biegaczy, którzy odbędą przynajmniej osiem treningów pod kierunkiem osób organizujących i wystawiających drużyny. Przed rozpoczęciem zaprawy każdego zawodnika należy poddać badaniu lekarskiemu. Organizacje wystawiające swych biegaczy powinny badania te przeprowadzić we własnym zakresie i dopilnować, by tylko zawodnicy zbadani brali udział w treningu i biegu. W wyjątkowych jedynie wypadkach, w gminach wiejskich, nie mogących zapewnić imprezie żadnej opieki lekarskiej, mogą startować zawodnicy niebadani, jeżeli złożą oświadczenie, że są zdrowi i biegną na własne ryzyko.

Staraniem organizatorów powołane zostaną komisje sędziowskie, których skład powinien zatwierdzić dyrektor Woj. Urzędu K.F., bądź powiatowy inspektor K.F. Dla uzyskania gwarancji fachowego i sprawnego przeprowadzenia biegu, w miarę możności, kierownikiem zawodów powinien być sędzia PZLA. Tam, gdzie nie będzie sędziego związkowego, niezbędne jest uczestnictwo przedstawiciela Woj. Urzędu K.F. albo Inspektora Powiatowego w komisji sędziowskiej.

Impreza przeprowadzona zostanie zgodnie z obowiązującymi przepisami Polskiego Związku Lekkoatletycznego z 1948 r.

Ubiór i obuwie biegnących — dowolne, możliwie sportowe.

Nagrody (sprzęt sportowy) i dyplomy, ufundowane przez poszczególne organizacje i komitety wykonawcze, będą przyznawane wg lokalnie ustalonych zasad.

Ogólne wyniki poszczególnych biegów na przełaj powinny być przysłane Powiatowym Inspektorom K.F. najpóźniej do godz. 16 tego samego dnia.

Inspektorzy, po skompletowaniu osiągnięć na terenie całego powiatu, przekażą natychmiast Woj. Urzędom K.F. ogólną liczbę osób kończących bieg i uzyskujących minimum odznaki sprawności fizycznej w konkurencjach mężczyzn i kobiet z podziałem na gminy wiejskie i miasta.

Dla wszystkich tych, którzy na skutek pełnienia zajęć służbowych nie mogliby wziąć udziału w biegu narodowym w dniu 8 maja, powinny być zorganizowane dodatkowe biegi najpóźniej do 1 czerwca.

Celem uzyskania z Biegu Narodowego na przełaj możliwie jak największych korzyści, szczególnie do zachęcenia szerokich rzesz do systematycznego uprawiania lekkiej atletyki, jak również dla wyłonienia nowych talentów i ułatwienia im próby sił w walce z rutynowanymi zawodnikami — jako dalsze etapy zostaną rozegrane na bieżniach biegi dla zwycięzców biegu na przełaj. Biegi te odbędą się w miastach powiatowych (dla szczebla powiatu) w dniu 15 maja, i w miastach wojewódzkich (dla szczebla województwa) w dniu 29 maja.

Grupy wieku będą nieco inne: do lat 17, do lat 19, i powyżej lat 20.

Dystanse zmianie nie ulegną.

Na szczeblu powiatowym prawo startu przysługuje zawodnikom i zawodniczkom, które zdobędą pierwsze miejsca (w grupie mężczyzn ponad 20 lat ponadto — zdobywcy drugiego miejsca) w poszczególnych gminach i miastach nie-powiatowych, a także trzem (grupie mężczyzn ponad 20 lat — sześciu) najlepszym w biegach przeprowadzonych w mieście powiatowym.

Na szczeblu wojewódzkim mogą skolei startować trzej pierwsi (w grupie mężczyzn ponad 20 lat — pięciu pierwszych) w każdym z biegów powiatowych oraz sześciu (w grupie mężczyzn ponad 20 lat — dziesięciu) pierwszych zawodników z miasta wojewódzkiego.

Biegi na szczeblu powiatu organizują Powiatowi Inspektorzy K.F. przy współpracy powiatowych Rad Sportu Wiejskiego, biegi na szczeblu wojewódzkim zaś — dyrektorzy Woj. Urzędów K.F. wraz z okręgowymi związkami lekkoatletycznymi. Reprezentacje na oba szczeble biegów zatwierdzają Inspektorzy K.F. bądź osoby upoważnione przez dyrektorów Woj. Urzędów K.F.

Tak zorganizowana impreza jest najlepszym bodźcem dla pozyskania mas. Echo szybkich kroków setek tysięcy biegnących, niesłabnącym echem rozniesie się po całym kraju; sukcesy młodych zwycięzców zachęcą do pracy nad wzmocnieniem tężyzny fizycznej wszystkich tych, którzy do tej pory ociągali się jeszcze, bądź nie doceniali znaczenia kultury fizycznej.

Bieg narodowy jako czyn społeczny stanie się realną zdobyczą na polu zwiększenia i aktywizacji naszych zasobów sił i zdrowia, jako osiągnięcie sportowe — będzie nowym etapem długiej i mozolnej pracy nad poprawą wyników.

Pełny tekst „Instrukcji Ramowej Narodowych Biegów na rok 1949", zatwierdzony przez Główny Urząd Kultury Fizycznej w dn. 8 marca 1949 r. (L. dz. 736/49) zostanie we właściwym czasie ogłoszona w prasie sportowej i w formie broszury rozesłana organizatorom.

FOTOGRAFIKA OPPENHEIMA

Wystawa zimowych zdjęć tatrzańskich po Józefie Oppenheimie zorganizowana została w Zakopanem w ramach 30-lecia Polskiego Związku Narciarskiego.



Józef Oppenheim przed „Mieczykiem" w r. 1925.

Trzy sale zapełnione zimową tematyką gór, to zaledwie resztki bogatej spuścizny. Z trzech tysięcy klisz, dorobku całego życia, pozostało zaledwie kilkadziesiąt, reszta została rozgrabiona przez okupanta. Z tych właśnie kilkudziesięciu zrobiono powiększenia, które wypełniły wystawę.

Część pierwsza pod nazwą „Z a k o p a n e" składa się z osiemnastu zdjęć. Do najefektowniejszych należy zaliczyć: „Pierwszy śnieg w Zakopanem", „Skok Norwega" oraz „Sadź". W cyklu drugim, zatytyłowanym „W sercu Tatr", na pierwszy plan wysuwają się: „Na tatrzańskiej grani", „Kościelec w mgłach" i „Grań W a l e n k o w e j przed burzą". W tym ostatnim wywiera duże wrażenie wspaniale oddana potęga gór.

W sali trzeciej pod hasłem „Gdy narciarz zjedzie w doliny" na czoło wybija się „Limba w Cichej". Zdjęcie to jest wymownym świadectwem wielkich doznań artystycznych twórcy.

Józef Oppenheim to nie tylko dobry fotograf znający technikę fotograficznego kunsztu, ale artysta, który od wczesnej młodości pokochał góry i przykuty potęgą ich uroku pozostał w nich na zawsze. Będąc o krok od tytułu inżyniera, zrezygnował z kariery i osiedlił się w Zakopanem, gdzie objął kierownictwo Akademickiego Domu na Łukaszówkach.

Razem ze Zdybem, Lorią, Bednarskim, Małachowskim i Józefem Lesieckim, pionierami narciarskiej turystyki wysokogórskiej, staje w rzędzie pierwszych, wielkich zdobywców zimowych grani tatrzańskich.

W lutym 1914 r. zdobywa z Mariuszem Zaruskim Mięguszowiecki nad Czarnym, Rysy Niżnie, a w innych miesiącach zimowych we dwójkę z Lesieckim szczyty Kaczy i Zmarzły, Młynarza i Niżni Żabi, oba ostatnie na nartach. Granie Tatr Zachodnich i Wysokich są zarówno latem jak i w zimie terenem jego ciągłych wędrówek. We wszystkich wycieczkach towarzyszy mu aparat fotograficzny.

W 1914 r. zostaje kierownikiem Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. Indywidualne ambicje taternickie ustąpić muszą służbie na górskim posterunku, która prócz ryzyka utraty życia w ciężkich wyprawach, nie dawała grosza zarobku.

Oppenheim bierze udział w siedemdziesięciu dwóch akcjach ratowniczych. Minimum egzystencji zapewnia mu aparat fotograficzny. Zdjęcia własne, wykonane jako pocztówki, dają dochód wystarczający na skromne życie. Mimo licznych obowiązków społecznych, znajduje jednak chwilę wytchnienia, jaką jest dla niego — włóczęga górska.

Odzywa się w nim dawny zdobywca szczytów.

W 1921 r. z Mieczysławem Swierzem i towarzyszami dokonał pierwszego wejścia na nartach na Wielką Kopę Koprową z Doliny Wierch Cichej, pierwszego przejścia zimą grani Niebieskiej Przełęczy po Zawratową Turnię, pierwszego przejścia Koziej Przełęczy na nartach, a w 1926 r. z H. Grossmanem i towarzyszami pierwszego przejścia Śnieżnej Przełęczy także na nartach.

Przeżycia swe uwieczniał na kliszach, by z pomocą serii pocztówek, albumów tatrzańskich, popularyzować piękno gór, tak trafnie utrwalone aparatem artysty fotografa.

Podczas okupacji ukrywa się pod nazwiskiem Żyglewicza w Warszawie, gdzie przeżywa całe powstanie, uchodząc z dzielnicy do dzielnicy. Opuszczając Warszawę pomaga przy ewakuacji szpitali. W marcu 1945 r. wraca do Zakopanego i trafia na atak szkalujący ofiarną działalność jego życia.

Odepchnięty od prac w Pogotowiu, staje do pracy w Polskim Związku Narciarskim, gdzie powołano go do Rady Narciarskiej. Zwraca się jednocześnie do Sądu Koleżeńskiego Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego o wydanie wyroku na oszczerczą kampanię.

Wyrok nadchodzi dopiero w styczniu 1946 r. Za późno. Bandy leśne mordują Oppenheima dnia 29 stycznia, gdy wracał do domu z zebrania organizacyjnego pierwszych po wojnie w nowej Polsce Międzynarodowych Zawodów Narciarskich.

W lipcu 1948 r. podczas jubileuszu 75-lecia Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego odznaczono go pośmiertnie Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski. Za życia otrzymał Złoty Krzyż Zasługi za działalność na polu rozwoju sportu.

Wystawa prac po Oppenheimie, to nie tylko przegląd dorobku autora, jest to hołd społeczeństwa oddany człowiekowi, który całe życie spędził w samarytańskiej służbie na szczytach Tatr.



St. Kucharski — *Narciarze (mozajka)*

(Wystawa — Sport w Sztuce) Zakopane 23.II—4.III 1949

W. M.

PRACE KOMISJI NAUKOWO-BADAWCZEJ

KIEROWNICTWA MIĘDZYNARODOWYCH ZAWODÓW NARCIARSKICH O „PUCHAR TATR" W ZAKOPANEM

Komitet Organizacyjny Międzynarodowych Zawodów o „Puchar Tatr" powziął zadanie wyzyskania zjazdu narciarzy do Zakopanego w bieżącym roku w celu przeprowadzenia badań w zakresie fizjologii i patologii wysiłku i treningu narciarskiego.

Zorganizowanie i naukowe kierownictwo powołanej do tego Komisji Naukowo-Badawczej powierzono prof. W. Missiuro, Dziekanowi Akademii Wychowania Fizycznego. W ciągu dwu miesięcy, poprzedzających zawody, został skompletowany zespół badawczy przy udziale 9 profesorów wraz z personelem asystenckim, reprezentujących uniwersytety: Warszawski, Poznański, Krakowski, Wrocławski i Lubelski (im. Curie-Skłodowskiej).

O realizacji zamierzonych badań zadecydowało w głównej mierze zainteresowanie oraz materialne poparcie ze strony Głównego Urzędu Kultury Fizycznej, jak również przychylne stanowisko Ministerstwa Zdrowia, które nie odmówiło Komisji Naukowo-Badawczej wydatnej pomocy. Na zaproszenie przewodniczącego komisji stronę administracyjną całej akcji objął dr Łazowski, kierownik referatu Kultury Fizycznej Ministerstwa Zdrowia.

Okres przygotowawczy poświęcono opracowaniu szczegółowego planu badań i skompletowaniu aparatury, która nadawałaby się do stworzenia w Zakopanem odpowiednio zaimprowizowanego ośrodka badawczego. Poza sprzętem, dostarczonym przez poszczególne zakłady uniwersyteckie, poważną część wyposażenia (w tej liczbie 2 elektrokardiografy, filmy do zdjęć rentgenologicznych, światłoczuły papier do EKG,, odczynniki chemiczne) dostarczył Wydział Zaopatrzenia Ministerstwa Zdrowia. Państwowa Fabryka Aparatów Elektrycznych (Szpotański) bezinteresownie wypożyczyła niezbędne, przewoźne aparaty rentgenowskie, które zawczasu przetransportowano do Zakopanego.

Ośrodek badawczy, uruchomiony w dniu 18 lutego w Zakopanem, rozlokowano w parterowym pomieszczeniu wynajętym w prywatnej willi, znajdującej się około 200 m od stadionu pod skocznią. Pomimo ciasnoty pomieszczenia (4 małe i 2 większe pokoje) oraz trudności natury technicznej zdołano w ciągu jednego dnia zaimprowizować 10 działów badawczych, dających możność bliższej oceny stanu fizycznego i stopnia wytrenowania zawodników, jak również rejestrację reakcji organizmu na dokonywany w czasie zawodów wysiłek.

Badania fizjologii treningu i reakcji powysiłkowej jako trzon programu badawczego obejmowały: badania energetyki oparte na oznaczaniu wydolności wentylacji płuc i wymiany gazowej, prowadzonej przez zespół badawczy prof. W. Missiuro z Zakładu Fizjologii Pracy Uniwersytetu Warszawskiego i Zakładu Fizjologii Akademii Wychowania Fizycznego. Uzupełniające zagadnienia zmian składu powietrza pęcherzykowego płuc były przedmiotem prac prof. A. Klisieckiego, kierownika Zakładu Fizjologii Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Wrocławskiego.

Układ krążenia krwi został objęty badaniem elektrokardiograficznym, dokonywanym przez zespół prof. J. Walawskiego, kierownika Zakładu Patologii Ogólnej i Doświadczalnej Uniwersytetu Warszawskiego. Badania wielkości wyrzutu serca prowadził zespół Zakładu Fizjologii Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Jagiellońskiego prof. J. Kaulbersza. Pozostałe badania fizjologiczne oparto na oznaczaniu cech potreningowych i reakcji powysiłkowej metodami esteziometrii i dynamometrii. Dział ten był programem prac zespołu Zakładu Fizjologii Wydziału Lekarskiego Uniwertytetu Poznańskiego pod kierunkiem prof. E. Czarneckiego.

Jako uzupełnienie powyższych badań notowano ściśle spostrzeżenia o charakterze klinicznym, dotyczące w pierwszym rzędzie zagadnienia reakcji serca i krążenia obwodowego na zmęczenie. Badania te zostały przeprowadzone przez doc. E. Kodejszko z II Kliniki Chorób Wewnętrznych (kierownik prof. dr Semerau-Siemianowski). Badania ortopedyczno-chirurgiczne, dokonywane pod kierunkiem dr Łukasika z III Kliniki Chirurgicznej Uniwersytetu Warszawskiego (kierownik prof. Gruca), prowadzono w celu ustalenia zależności uszkodzeń i zmian stawowych w narciarstwie od czasu uprawiania tego sportu. Zadaniem działu badań rentgenologicznych, prowadzonych pod kierunkiem dr. Trzetrzewińskiego z Zakopanego i dr. Zgliczyńskiego z Zakładu Rentgenologicznego Uniwersytetu Warszawskiego (kierownik prof. Zawadowski) było ustalenie potreningowych i powysiłkowych zmian sylwetki serca oraz zdjęć stawowych u zawodników.

Dział badań morfologicznych, uruchomiony przez prof. J. Mydlarskiego, kierownika Zakładu Antropologii Uniwersytetu M. Curie-Skłodowskiej, miał za zadanie gromadzenie materiałów w zakresie typologicznych cech zawodników-narciarzy, jak również ustalenia współzależności wydolności tych ostatnich i osiągniętych wyników w zawodach od budowy ciała. Cały zespół programowych zagadnień badawczych uzupełniały wreszcie badania związku między szybkością ruchów, cechami morfologicznymi i zmęczeniem. Kierownictwo tych badań spoczywało w rękach prof. E. Geblewicza z Zakładu Psychologii Akademii Wychowania Fizycznego.

W dniach 19 II — 23 II br. przed Komisją Naukowo-Badawczą stawiło się 164 zawodników, w tym 30 zawodniczek. Dokonane badania, mające na celu ustalenie spoczynkowego stanu organizmu przed zawodami, dostarczyły materiału, który niestety może nasu-

nąć zastrzeżenia w wielu wypadkach. Duża część bowiem tych zawodników, wyzyskujących ostatnie dnie dla treningu, zgłaszała się do Komisji Badawczej po niedostatecznym wypoczynku po treningach. Pomimo tych usterek, do usunięcia których w przyszłości należy dążyć, uzyskany poważny materiał, przekraczający swoim wymiarem wyniki badań z roku 1929, pozwoli niewątpliwie na ustalenie charakterystycznych cech morfologicznych i funkcjonalnych czołowych zawodników poszczególnych reprezentacji narodowościowych.

Poddawanie się jakimkolwiek bądź badaniom, nawet narzucanym przez przepisy traktowane jest przez zawodników niestety jako uciążliwy obowiązek, pomimo uprzedniego apelu Komisji Naukowo - Badawczej, wyjaśniającego cel badań oraz kilkukrotnych wezwań ze strony Kierownictwa Zawodów pod rygorem zastosowania konsekwencji organizacyjnych wobec opieszałych. Ilość zbadanych w zestawieniu z liczebnością zgłoszonych zawodników przedstawiała się najgorzej dla reprezentacji Czechosłowacji, na drugim miejscu Polski, wtenczas gdy zawodnicy innych krajów stawili się w komplecie. Wynik ten należy tylko częściowo tłumaczyć dużą ilością zawodników polskich i czeskich, w porównaniu z małymi grupami innych narodowości.

Badania, w celu ustalenia wydatku energii i bezpośredniej reakcji organizmu na wysiłek w zawodach oraz określenie stopnia zmęczenia w zależności od stanu wytrenowania, dokonywano w dniach: 24 II, 26 II, 3 III, po biegu 18 km oraz 8 km u kobiet, po biegu 4 × 10 km jak również po biegu 30 km. W dniu 27 II dokonano badań elektrokardiograficznych i zdjęć rentgenologicznych serca u uczestników konkursu otwartych skoków. Aparat rentgenowski ustawiono w tym celu bezpośrednio na stadionie tak, że u zawodnika bezpośrednio po ukończeniu skoku mogło być dokonywane zdjęcie fotograficzne sylwetki serca. Eksperyment ten dostarczył niestety bardzo małej liczby zdjęć.

Ogólna liczba zbadanych po biegach również przekroczyła wyniki badań zakopiańskich w roku 1929. Łącznie z badaniami w stanie spoczynku (przed zawodami) dokonano: zdjęć elektrokardiograficznych 255, zdjęć rentgenologicznych 251, badań przemiany oddechowej 235 (ponad 470 analiz gazowych), badań psychologicznych 160, oznaczeń wielkości wyrzutu serca 30, badań esteziometrycznych i dynamometrycznych 220. W stanie spoczynku poddano pomiarom antropometrycznym 164 zawodników (w tym 30 kobiet), badań chirurgicznych w spoczynku 167 (w tym 30 kobiet).

Całokształt materiału naukowego, uzyskanego przez Komisję Naukowo-Badawczą w Zakopanem będzie w dalszym ciągu stanowił przedmiot kilkumiesięcznego opracowania w poszczególnych warsztatach uniwersyteckich. Wyłoni on niewątpliwie szereg nowych danych, uzupełniających dotychczasowy stan wiedzy w zakresie fizjologii i patologii treningu sportowego oraz wpływu wysiłku na organizm ludzki.

PRAGA — WARSZAWA

I

Jestem gonitwą i barwą,
rzeźbi mnie wiatru dotyk,
z etapu na etap przefruwam —
ogromny motyl.

II

Błyskliwą śrubą pedałów
drążę milczącą przestrzeń,
na wąski ślad opon nawlekam
kilometr po kilometrze.

III

Przez miasta, przez państwa przepływam,
o szybkość wsparty mam rower,
dzień po dniu niezmordowany rybak
nadludzką męczarnię łowię.

IV

Nie wiem już, gdzie się kończy
posłuszna mej woli maszyna,
a gdzie się ciało moje
napięte jak stal zaczyna.

V

Trud mój łączy bratnie stolice:
ja jestem mostem żywym,
dwa brzegi Wełtawy i Wisły
łukiem młodego ciała zeszywam.

VI

Ja jestem wicią ognistą,
zwołuję na start narody:
Rumunów, Węgrów, Bułgarów,
Czechów,
Polaków —
robotniczą i chłopską młodość.

VII

Płynę na skrzydłach mozolnych godzin,
usta pogodą płuczę niebieską,
jadę na czele jak awangarda
jednego dla wszystkich zwycięstwa

VIII

W nóg szprychy powiew uderza,
swych skrzydeł dodaje kołom.
Pracuję — wiatraczna wieża,
co śmigi ma u dołu.

IX

Już przesiąkł trucizną trasy
ten maj. Ta wiosna. Ta cisza.
Nawet i wiatr, co chłodne pianissimo
gra na modrych mych oczu klawiszach.

X

Nie wiem już, gdzie się kończy
posłuszna mej woli maszyna,
a gdzie się ciało moje
napięte jak stal zaczyna.

XI

Ostatnią mam gumę na plecach,
lecz wiatr już po warszawsku mi świszcze.
Jestem strzałą, torpedą, motorem,
Jestem najzuchwalszym finiszem.

XII

Jest maj. Wiosna i cisza.
Rower jak gwiazda błyszczy.
Wygrywam o demokrację, o pokój
socjalistyczny wyścig.

Dr med. WACŁAW SIDOROWICZ

ODŻYWIANIE SPORTOWCÓW

Jednym z dość ważnych zagadnień sportowych jest sprawa właściwego odżywiania się. Zagadnienie to, leżące dotychczas odłogiem, wraz z umasowieniem sportu i co raz większym rozpowszechnieniem wszelkiego rodzaju obozów sportowych, dzięki zainteresowaniu się tą sprawą przez odnośne czynniki, wkracza na właściwe tory.

Dotychczas sprawą odżywiania się sportowców zajmowano się dość przypadkowo, zależnie od okoliczności. Poszczególni sportowcy mieli nieraz dla siebie własną, najlepszą według ich mniemania, dietę, która często nie odpowiadała wymogom higieny odżywiania.

Obecnie sprawą tą zajęły się czynniki miarodajne. Państwowy Zakład Higieny opracował normy racjonalnego żywienia dla mas, zaś GUKF przystąpił do pogłębienia tych zagadnień na polu sportowym.

Zagadnienie właściwego odżywiania się sportowców, zwłaszcza zawodników zgrupowanych na rozmaitego rodzaju obozach, wciąż jeszcze nie jest należycie rozwiązane, a to przede wszystkim z powodu zbyt małego zainteresowania się tym zagadnieniem przez świat lekarski, na skutek czego zazwyczaj dieta sportowa jest układana przez osoby przygodne, które podchodzą do tej sprawy przede wszystkim od strony ilościowej pokarmów, pozostawiając na dalszym planie kwestię dostarczenia ustrojowi odpowiednich składników pożywienia. W ten sposób nieraz zdarzało się, że dieta, dobra kalorycznie była zła z powodu niedoboru zasadniczych składników pożywienia, bądź też niewłaściwego ich przyrządzenia.

Pierwszą zasadniczą sprawą należytego odżywiania się sportowców jest konieczność dostarczenia pracującemu ustrojowi takiej ilości pożywienia, która by całkowicie i pod każdym względem pokrywała wydatek energetyczny tej jednostki.

Drugim zagadnieniem, nie mniej ważnym, jest jakość pokarmu, a więc zawartość w nim wszystkich składników niezbędnych tak do odbudowy tkanek i cieczy, jak i do wytwarzania produktów gruczołów trawiennych i wewnątrzwydzielniczych. Wreszcie konieczne jest wprowadzenie do organizmu składników, które regulują wytwarzanie energii i odbudowę tkanek, sprawę wzrostu itp.

Jak więc widzimy, w pożywieniu powinny być uwzględniane:

składniki energetyczne,
składniki budulcowe,
składniki regulujące.

Wszystkie one są niezbędne dla należytego odżywiania się sportowców i przez to sprawnego funkcjonowania organizmu.

Wśród tych zagadnień naczelne miejsce zajmuje sprawa bilansu energetycznego sportowca, a więc sprawa wydatkowania energii tak podczas samego wysiłku sportowego (zawody, trening), jak również utrata jej podczas wszelkich innych czynności życia codziennego (ubieranie się, jedzenie, zajęcia domowe, zawodowe itp.), który to ubytek należy wyrównać przez wprowadzenie odpowiedniej ilości pokarmów. Załączone zestawienie, zaczerpnięte z Dietetyki (Parnas, praca zbiorowa), przedstawia nam wydatek energetyczny przy uprawianiu rozmaitego rodzaju sportów:

TABLICA 1.

Zużycie energii w czasie pracy sportowej.

Rodzaj wysiłku	Kalorie na godz.	Rodzaj wysiłku	Kalorie na godz.
Marsz	130 — 200	Bieg narciarski po równinie	500 — 960
Marsz z obciąż.	200 — 400	Bieg na łyżwach	300 — 700
Jazda na rowerze	180 — 300	Bieg	500 — 930
Jazda na rowerze pod wiatr	600	Szermierka	300 — 580
Pływanie	200 — 700	Zapasy	980
Wiosłowanie	120 — 600	Wchodzenie pod górę	200 — 690

Dla porównania przytaczam zużycie energii w pracy zawodowej:

TABLICA 2

Rodzaj wysiłku	Kalorie na godz.
Pranie	130 — 230
Praca stolarza	120 — 170
Praca metalowca	130 — 150
Praca kamieniarza	280 — 320
Praca drwala	370 — 410

Jak więc widzimy z porównania tablic, podczas wysiłku sportowego zużywa się dużo więcej energii, niż podczas pracy zawodowej. Jeszcze bardziej uwidoczniony jest wydatek energetyczny sportowców przy obliczeniu całkowitego bilansu dobowego. Tak np. wydatek energetyczny narciarza, w biegu na 100 km, oblicza się na

10.000 kalorii (Farfel). Podobne wartości otrzymamy i u kolarzy długodystansowców, maratończyków itp.

Tak duże zużycie energii podczas pracy sportowej w postaci treningu, a zwłaszcza zawodów, wzmaga dość znacznie dobowy bilans przemiany materii. Na należyte pokrycie tego zużycia konieczne jest wprowadzenie odpowiedniej ilości pokarmów, których wartość kaloryczna w okresie treningu powinna być nie mniejsza niż 3.500 — 4.000 kalorii, w okresie zaś wzmożonego treningu i bezpośrednio przed zawodami wartość kaloryczna pokarmów musi wzrosnąć dość znacznie, co ilustruje załączone zestawienie.

TABLICA 3.

Autor	Ilość kalorii	Rodzaj sportu
Atwater, Sherman	5 000	kolarstwo
Caspari	11 000	marsze długodystansowe
Schenk	7 300	olimpijczycy 1936 roku
Schmid	6 000	taternictwo
Szczygieł	6 400	narciarze (polska druż. wojsk.)
„	6 570	„ (polska druż. cywilna)
„	6 150	narciarze włoscy
„	7 000	„ jugosłowiańscy
„	6 000	„ brytyjscy
„	5 980	„ szwajcarscy
Tigerstedt	7 885	piłkarze
Goriniewskij	4 000 — 6 000	

Z zestawienia tego widzimy, że wielkość zapotrzebowania kalorycznego wśród zawodników, zwłaszcza w okresie zawodów, w rozmaitych dyscyplinach sportowych i w rozmaitych środowiskach jest bardzo różna, wahając się w dość dużych granicach od 4.000 do 11.000 kalorii. Zależy to od bardzo wielu czynników, jak: budowa ciała, wzrost, ciężar ciała, wytrenowanie, rodzaj i sposób uprawiania sportu, osobniczych i grupowych przyzwyczajeń, i wielu innych.

Ze względu na różnorodność i wielorakość czynników nieraz zupełnie nieprzewidzianych i przypadkowych, które wpływają na wielkość zapotrzebowania energetycznego zawodników, z góry należy się zastrzec, że wszelkie grupowe obliczenia kaloryczne dla sportowców, dopóki nie dysponujemy odpowiednim materiałem doświadczalnym i statystycznym, nie będą mogły mieć charakteru normatywnego.

Zanim przejdę do omawiania właściwego zagadnienia — należytego odżywiania się polskich sportowców — pragnę podkreślić, że już sam rodzaj uprawianego sportu do pewnego stopnia stanowi o ilości zapotrzebowania kalorycznego. Jasną jest bowiem rzeczą, że uprawianie sportów wysiłkowych, zużywających stosunkowo dużo energii, wymaga obfitszego odżywiania się, niż uprawianie sportów,

w których wysiłek fizyczny jest niewielki. Pod tym względem możemy podzielić wszystkie sporty na cztery grupy:

TABLICA 4.

1. Sporty lekkie:
strzelectwo
łucznictwo
szybownictwo
lotnictwo
automobilizm

2. Sporty średnie:
żeglarstwo
motocyklizm
skoki lekkoatletyczne
gimnastyka zespołowa
gra w siatkówkę
tenis
saneczkarstwo
łyżwiarstwo figurowe
szermierka
biegi krótkie

3. Sporty ciężkie:
biegi średnie
hokej na lodzie i trawie
piłka nożna
szczypiórniak
gimnastyka przyrządowa
biegi zjazdowe

4. Sporty bardzo ciężkie:
narciarstwo długodystansowe
kolarstwo długodystansowe
biegi długie
wioślarstwo regatowe
kajakarstwo regatowe
pływanie
boks
koszykówka

Oprócz tego każdy sport może być uprawiany w postaci łagodnej, rozrywkowej, bądź też w postaci bardzo energicznej, co oczywiście w wybitny sposób wzmaga wielkość zapotrzebowania kalorycznego u tego samego zawodnika. W języku sportowym określa się to mianem ćwiczenia uprawianego w dużym tempie. Ilustruje to załączone zestawienie według Mateewa:

TABLICA 5.

Marsz w metrach na godzinę	Zużycie energii	Bieg w metrach na godzinę	Zużycie energii
2 208	157,8 kalorii	10 296	906 kalorii
3 090	192 „	11 844	1 032 „
4 242	238 „	14 580	1 260 „
5 502	307 „		
7 326	558 „		
8 568	810 „		

Z załączonych zestawień widzimy dobitnie zmienność zużycia energetycznego w tych samych konkurencjach sportowych, zależnie od tempa, natężenia wysiłku. Tak więc przy marszu z szybkością 2 208 m na godzinę zużywane jest przeszło czterokrotnie mniej energii, niż przy marszu z szybkością 8 568 m na godzinę. Podobne zużycie energii obserwuje się i w innych sportach (patrz tabl. 1). Powyższe fakty w wielu przypadkach muszą mieć decydujące znaczenie przy układaniu jadłospisu sportowego, a przynajmniej stale powinny być uwzględniane na obozach, gdzie obok ćwiczeń o roz-

maitym natężeniu, zależnie od programu zajęć, dość często samorzutnie uprawiane są wielogodzinne nadprogramowe ćwiczenia i to w postaci dość intensywnej, jak rozmaitego rodzaju gry sportowe, pływanie, wioślarstwo itp., które nie są bynajmniej uwzględniane w ogólnym bilansie energetycznym, stwarzając luki w pokryciu zapotrzebowania kalorycznego.

Przystępując do obliczania ilości pożywienia dla naszych sportowców, z uwzględnieniem jego wartości kalorycznej, można postąpić w sposób dwojaki: albo oblicza się całkowitą należną wartość kaloryczną dla danego zespołu, bądź też, jak słusznie uważa prof. Szczygieł, należy wziąć jako punkt wyjścia podstawową dietę pełnowartościową dla danej grupy ludzi i osobno uwzględnić dodatek kaloryczny, w zależności od rodzaju wykonywanego wysiłku sportowego i wszystkich innych okoliczności wpływających na zużycie energii.

Wartość kaloryczna obliczona sposobem pierwszym wyglądałaby następująco:

	Sporty lekkie	Sporty średnie	Sporty ciężkie	Sporty bardzo ciężkie
Kobiety	2 900 kalorii	3 300 kalorii	3 800 kalorii	4 200 kalorii
Chłopcy	3 300 „	3 700 „	4 100 „	4 600 „
Mężczyźni	3 200 „	3 700 „	4 100 „	4 600 „

SPOSÓB OBLICZANIA

Kobiety: wzrost 165 cm, ciężar ciała 60 kg, wiek 20 lat, 4 g. ćwiczeń dziennie.

Przyjęto:

dla sportów lekkich	wzmożenie przemiany podstawowej na godz.	200 kal.
dla sportów średnich	„ „ „ „	300 kal.
dla sportów ciężkich	„ „ „ „	400 kal.
dla sportów b. ciężkich	„ „ „ „	500 kal.

	S p o r t y			
	lekkie	średnie	ciężkie	b. ciężkie
1. Przemiana podstawowa obliczona z tablic	1 454 kal.	1 454 kal.	1 454 kal.	1 454 kal.
2. Ćwiczenia fizyczne	800 „	1 200 „	1 600 „	2 000 „
3. Nadwyżka ponad przemianę podstawową	360 „	360 „	360 „	360 „
4. Specyficznie dynamiczne działanie pokarmów	261 „	301 „	341 „	381 „
	2 875 kal.	3 315 kal.	3 755 kal.	4 195 kal.

Po zaokrągleniu otrzymamy cyfry podane w tabeli. W podobny sposób obliczaliśmy wartość kaloryczną dla mężczyzn i chłopców z tym, że dla tych ostatnich przyjęliśmy: wzrost 170 cm, ciężar ciała 65 kg, wiek 18 lat, dla mężczyzn: wzrost 175 cm, ciężar ciała 70 kg, wiek 23 lata.

Przytoczony sposób obliczania kalorycznego może okazać się nie dość ścisły w zastosowaniu do odżywienia masowego, ponieważ

całkowicie jest oparty na przypadkowych przeciętnych danych, dotyczących wieku, wzrostu i ciężaru ciała, co właśnie może stać się powodem jego niedokładności.

Natomiast o wiele większe zastosowanie praktyczne ma sposób drugi — oparcia się na podstawowej diecie pełnowartościowej, dostosowanej dla zespołu, z rozszerzeniem jej odpowiednio do intensywności i charakteru ćwiczeń, w postaci rozmaitych dodatków z góry przewidzianych i uwzględnianych tak w jadłospisie jak i budżecie każdego obozu lub kursu.

Za taką pełnowartościową normę można przyjąć dietę opracowaną przez Państwowy Zakład Higieny, którą poniżej załączam, dzięki uprzejmemu udostępnieniu jej przez prof. Szczygła.

Dieta Państwowego Zakładu Higieny

	Chłopcy	Mężczyźni ciężko prac.	Kobiety ciężko prac.
Mąka i produkty zbożowe	450 kal. gr.	600 kal. gr.	350 kal. gr.
Mleko	700—1000 „	500 „	500 „
Ziemniaki	700 „	800 „	600 „
Chude mięso, drób, ryby	130 „	200 „	130 „
Jaja	0,5 „	0,5 „	0,6 „
Masło	25 „	25 „	25 „
Inne tłuszcze	50 „	75 „	40 „
Liściaste zielone i żółte jarzyny	200 „	200 „	230 „
Inne jarzyny i owoce	220 „	220 „	220 „
Suche strączkowe jarzyny i orzechy	20 „	30 „	20 „
Pomidory, jagody lub owoce, cytryny	80 „	80 „	80 „
Cukier	60 „	70 „	60 „
	3 731 — 3 900 kal.	4 500 kal.	3 000 kal.

Białka	117 — 126 gr	133 gr	94 gr
w tym zwierzęcego	48 — 56	45	36
Tłuszcze	111 — 120	133	92
Węglowodany	470	700	466
Wapń	1,3 — 1,7	1,1	1,1
Żelazo	27 — 28 mg	32 mg	24 mg
Witamina A	11 600 jedn.	11 500 jedn.	11 700 jedn.
Witamina B1	1,9 — 2,0	2,0	1,6
Riboflawina	2,5 — 2,9	2,4	2,0
Kwas nikotynowy	21 — 22	25	17,6
Kwas askorbowy	260	268	263

Zestawiając otrzymane dane kaloryczne, obliczane dla sportowców z dietą Polskiego Zakładu Higieny przeznaczoną dla ludzi pracujących, widzimy dość dużą zgodność wyników. Podobne dane liczbowe dla trenujących sportowców podają w najnowszych publi-

kacjach autorzy sowieccy (Deszln, Kotow) oraz czescy Schmid), którzy uważają 3 500 — 4 000 kalorii za właściwą normę dla zawodników, podnosząc ją do 5 000 kalorii jedynie w okresie intensywnego treningu i na 2 — 3 dni przed zawodami. Oczywiście są to wartości przeciętne dla zawodników, które niewątpliwie w sporadycznych przypadkach mogą być przekraczane. Przytoczone więc wartości kaloryczne pożywienia powinny całkowicie wystarczyć dla pokrycia zapotrzebowania energetycznego większości trenujących zawodników. W okresie zaś zawodów, zwłaszcza w sportach mających charakter wytrzymałościowy, wartość kaloryczna pokarmów powinna być odpowiednio podwyższona i to nieraz dość znacznie, jak to wynika z wyżej przytoczonych zestawień różnych autorów (patrz Tabl. 3). (C. d. n.).

Dr med. STANISŁAW TOKARSKI
Dr JAN ANYRZEWSKI
Poradnia Sportowo-Chirurgiczna
Szpitala Ubezpieczalni Społecznej w Warszawie

BÓLE BRZUCHA U BOKSERÓW

Wstęp

Do Poradni Sportowo - Chirurgicznej zgłaszają się bokserzy z bólami górnej części jamy brzusznej. Przyczyną tych bólów najczęściej jest podrażnienie splotu słonecznego tzw. solaritis.

W leczeniu tych stanów próbowaliśmy różnych metod (dieta, środki farmakologiczne, spokój) bez wyraźnych jednak rezultatów. Poprawa, jeżeli nawet następowała, to dopiero po dłuższym przeciągu czasu, lub zjawiały się nawroty schorzenia w razie podjęcia z powrotem treningów bokserskich.

Wykorzystując więc ten duży materiał chorych — postanowiliśmy się przekonać czy blokada splotu słonecznego nie będzie skuteczna w tego rodzaju przypadkach. Blokadę taką można wykonać ogólnie znaną metodą tzw. blokady lędźwiowej Wiszniewskiego, lub też można blokować główne pnie nerwowe na obwodzie — dochodzące do splotu słonecznego, a mianowicie: nerwy trzewne. Blokada nerwów trzewnych jest blokadą wybiórczą, gdyż ograniczającą się tylko do układu sympatycznego. Blokada lędźwiowa ma zasięg o wiele większy tak anatomicznie jak i fizjologicznie.

Początkowo stosowaliśmy tylko blokadę lędźwiową, rezultatów jednak dobrych nie otrzymywaliśmy, gdyż na 6 przypadków tak leczonych tylko w 1 otrzymaliśmy względną poprawę.

Pomysł zastosowania blokady trzewnej był w pewnej mierze pomysłem przypadkowym. Na oddziele szpitalnym przeprowadzaliśmy doświadczenia nad działaniem blokady trzewnej w takich stanach chorobowych, jak wrzód żołądka i dwunastnicy, opuszczenie żołądka, megacolon i megasigma, gdzie otrzymywaliśmy zupełnie dobre rezultaty. Dlatego też postanowiliśmy spróbować, czy właśnie u bokserów blokada samych nerwów trzewnych nie da dobrych wyników leczniczych w przypadkach bólów pochodzących ze splotu słonecznego.

Blokadę taką zastosowaliśmy w 10 przypadkach, z czego w 9 otrzymaliśmy zupełne wyleczenie, — w jednym poprawę.

Technika tego zabiegu jest jednak dosyć trudna i dlatego należy przedtem kilkakrotnie zabieg ten przeprowadzić doświadczalnie na zwłokach.

Część kliniczna

Podrażnienie splotu słonecznego występuje raczej u zawodników wag lżejszych ze względu na mniejszą podściółkę tłuszczową jamy brzusznej. Dolegliwości związane z podrażnieniem splotu słonecznego nie występują natychmiast po urazie (cios w żołądek). Bokser może być nawet zniesiony z ringu jako znokautowany po takim ciosie, ale to jeszcze nie wywoła pełnego zespołu chorobowego. Nie we wszystkich wypadkach spotykanych w Poradni Sportowej Ubezpieczalni Społecznej chorzy podawali w anamnezie cios w nadbrzusze, po którym następowało omdlenie, utrata przytomności czy też chociażby dłuższą lub krótszą bolesność. Chodziłoby raczej o zsumowanie się urazów, o stałe drażnienie, które przy przekroczeniu „progu wytrzymałości" wywoła pierwsze sensacje. Wszyscy bokserzy zgłaszający się z powodu podrażnienia splotu słonecznego — do chwili przyjścia do Poradni odbywali sparringi, nie zważając na występujące dolegliwości bólowe. Po każdym meczu treningowym, mimo iż bokser mógł nie otrzymać zbyt silnego ciosu bezpośredniego w nadbrzusze (mógł je otrzymać pośrednio na rękawicę) — następnego dnia wszyscy odczuwali nasilenie się bólów.

Ustalenie rozpoznania wymaga zróżnicowania z wieloma chorobami jamy brzusznej, które przebiegając o charakterze chronicznym dają podobne obrazy.

Bokser, który zgłasza się do Poradni Sportowej, przeważnie leczył się już środkami domowymi, na pewno stosował dietę, przyjmował środki czyszczące — niejednokrotnie kilka dni leżał w łóżku (zwłaszcza po sparringu).

Pierwsze objawy to delikatne bóle o charakterze spastycznym— podobne do bólów głodowych. Występować mogą łagodne pobolewania w okolicy kątnicy (ten objaw daje złudny obraz podrażnienia wyrostka robaczkowego, i przy zimnych okładach potęguje się nasilenie bolesności). Występować mogą również sensacje zlokalizowane w prawym podżebrzu, no i wreszcie w centralnej części nadbrzusza. Bóle występują zarówno w dzień jak i w nocy (przy kładzeniu się do łóżka). Lekka dieta nie daje poprawy, dieta ścisła wywołuje nawet pogorszenie.

We wszystkich wyżej przytoczonych przypadkach odczuwania dolegliwości — badaniem palpacyjnym stwierdza się bolesność żywą w połowie odległości między wyrostkiem mieczykowatym mostka a pępkiem w odległości 2—3 cm, — po stronie lewej.

Przy dłużej trwających stanach podrażnienia — uciskając w opisanym miejscu pacjent odczuwa wzmożenie się bólów przy każdym uderzeniu aorty brzusznej, której tętnienie badający wyczuwa dokładnie pod opuszkami palców.

U wszystkich pacjentów cierpiących na podrażnienie splotu słonecznego występują stolce obstrukcyjne (o charakterze spastycznym). Badania dodatkowe (O.B., morfologia krwi, badanie moczu) nie wykazały odstępstw od stanu prawidłowego. Rentgenogramy przewodu pokarmowego wykazały stany spastyczne żołądka, kątnicy; dwunastnica i jelita cienkie bez zmian chorobowych.

Dla wyjaśnienia różnorodności objawów, jak też i stosowanej terapii w Poradni Ubezpieczalni Społecznej wymaga przypomnienia anatomia splotów brzusznych.

Plexus solaris — splot słoneczny tworzą dwa zwoje półksiężycowe, dwa aortalno-nerkowe i dwa kreskowe (są to wszystko zwoje pierwszorzędowe wg Bastard). Zwoje te są siatką licznych połączeń włókien nerwowych, wśród których na pierwszy plan wysuwają się nerwy trzewne.

Utworzone są one przez włókna odchodzące od pnia sympatycznego (po obu stronach) od zwojów piersiowych 6 do 12. Włókna te łączą się w dwa nerwy: nerw trzewny większy i mniejszy — bądź od razu po odejściu od zwojów pnia sympatycznego, bądź też dopiero po przejściu przez przeponę. Rzadko występuje nerw trzewny trzeci dolny, którego włókna odchodzą od piersiowego 12 i lędźwiowego 1 zwoju pnia sympatycznego.

W 65% przypadków (wg Souza Pereiry) n. trzewny większy przebija przeponę między jej przyczepem wewnętrznym i zewnętrznym. Nerwy trzewne mniejsze i dolny przechodzą wraz z truncus sympaticus. W 3% przypadków przechodzą nerwy przez otwór aorty.

Po przejściu przez przeponę wszystkie nerwy zdążają ku środkowi ciała i po bardzo krótkim przebiegu, liczącym ok. 1,5 cm długości, dochodzą: nerw trzewny większy przy zakończeniu dzieli się na liczne włókienka terminalne, z których część łączy się z tylną powierzchnią zwoju półksiężycowego, lub z częścią zewnętrzną, wydzieloną, tworzącą zwój nadnerczowo-trzewny. Inne włókna dochodzą do plexus coeliacus, do przepony, do tylnej powierzchni torebki nadnercza — wreszcie kilka włókien grubych do zwoju nerkowego. Nerw trzewny mniejszy daje gałązki do zwoju półksiężycowego, nerkowego i kreskowego.

Przy istnieniu nerwu trzewnego dolnego łączy się on ze zwojem nerkowym. Po dość dokładnym opisaniu połączeń nerwów trzewnych zrozumiałym staje się określenie Bichat'a, wg którego plexus solaris jest zejściem się dwóch nerwów trzewnych. Dlatego, jako głównym składowym splotu słonecznego — przypisuje się tym dwum nerwom dominującą rolę w unerwieniu wszystkich narządów jamy brzusznej.

Na podstawie powyższego zrozumiałym staje się fakt lokalizacji bólów (rozsiane po całym brzuchu) i subiektywne odczuwanie

dolegliwości — analogiczne do występujących przy schorzeniach poszczególnych narządów.

Mimo iż anatomicznie nn. splanchnici biorą początek, — od zwojów pnia współczulnego — w istocie są one włóknami przedzwojowymi. Komórkami ich są leżące w rogu bocznym rdzenia komórki w tractus intermedio-lateralis. Stąd nieprzerwanie dochodzą do zwojów brzusznych jedynie przylegając do pnia sympatycznego. Są włóknami mieszanymi.

W Poradni Sportowej Ubezpieczalni Społecznej — chcąc usunąć dolegliwości u chorych, u których stwierdzono solaritis, dokonywane były blokady nowokainowe jedno- lub obustronne nerwów trzewnych. Poprawę stwierdziliśmy po drugiej blokadzie; całkowite minięcie dolegliwości w najdłuższym przebiegu leczenia po sześciu blokadach. Blokady powodowały ustąpienie objawów bólowych i przywrócenie sprawności zawodniczej w jak najszybszym czasie. Ból na ogół mija po drugiej blokadzie. Chory odzyskuje dobre samopoczucie, powracają codziennie luźne stolce.

Za wyleczonego traktujemy sportowca, który w dwa tygodnie po ostatniej blokadzie, przy zwykłej diecie nie odczuwa żadnych dolegliwości.

Blokady dokonywane były co 3 — 4 dni. Wstrzykiwano po 40 cm 1% nowokainy w miejsce, gdzie nerw trzewny po przejściu przez przeponę zagina się ku środkowi ciała. Odpowiada to położeniu między XII kręgiem piersiowym a I lędźwiowym w odległości 4 pp. od wyrostków kolczystych. Chory leży na boku przeciwnym z poduszką podłożoną pod okolicę lędźwiową. Igłę około 13 cm wkłuwamy w miejscu opisanym i pod kątem 45 stopni kierujemy na trzon kręgowy. Po dojściu do trzonu igłę lekko wycofujemy i potem ześlizgujemy ją z trzonu w kierunku brzusznym. W momencie gdy igła ześliznęła się i minęła trzon kręgu — wstrzykujemy nowokainę. W przypadku, gdy XII żebro będzie krótkie i przyjmie się za punkt wyjścia żebro XI, wkłucie zbyt wysokie wprowadzi igłę do worka opłucnowego. Występuje wtedy silny kaszel oraz duszność, która mija po trzech dniach.

Największym niebezpieczeństwem jest wkłucie igły do kanału rdzeniowego. Chory natychmiast odczuwa silny ból głowy, skłonność do wymiotów lub też wymioty. Należy natychmiast przerwać wstrzykiwanie nowokainy i zastosować środki obniżające ciśnienie śródrdzeniowe. (Upust płynu mózgowo-rdzeniowego lub podanie dożylne roztworów hypertonicznych).

Po blokadzie należy chorego położyć na płaskiej, twardej leżance na przeciąg 1 godziny.

Wszystkich leczonych blokadami obserwowaliśmy przez kilka miesięcy i u żadnego nie stwierdzono nawrotu schorzenia.

Metodę powyżej opisaną przyjęliśmy od szkoły portugalskiej (Souza Pereira, Almanzo Rodriguez (francuskiej) Leriche, Qonu, Servelle).

Zakończenie

Rezultaty naszych doświadczeń wskazywałyby na to, że blokada układu sympatycznego daje lepsze rezultaty, aniżeli blokada lędźwiowa. Doświadczenia te rzucałyby pewne nowe światło na fizjologię bólów brzucha. Jedynym minusem tej metody jest dość duża trudność samej techniki zabiegu. Zabieg źle wykonany nie tylko że nie przynosi korzyści, lecz może nawet zaszkodzić choremu. Za udany zabieg uważać możemy tylko ten, gdy w kilka lub kilkanaście minut po wstrzyknięciu nowokainy zwiększa się peristaltyka jelit, co można sprawdzić osłuchowo.

Dr EUGENIUSZ ŁAZOWSKI

INSTRUKCJA
DLA PORADNI LEKARSKIEJ W. F. i SPORTU PRZY OŚRODKU ZDROWIA

(zatwierdzona przez Ministerstwo Zdrowia jako załącznik do § 13 instrukcji o organizacji i działalności Ośrodka Zdrowia)

§ 1. Poradnia sportowo - lekarska jest jednym z elementów akcji podniesienia sprawności fizycznej ludności.

§ 2. Zadaniem poradni jest roztoczenie opieki higieniczno - lekarskiej nad wszystkimi uprawiającymi ćwiczenia gimnastyczne i sportowe.

§ 3. Dla osiągnięcia swego celu poradnia sportowo-lekarska:

a) przeprowadza okresowe badania wszystkich uprawiających ćwiczenia fizyczne (a więc i zawodników) w celu dostosowania rodzaju ćwiczeń do fizycznych możliwości ćwiczącego w zależności od jego stanu zdrowia, rozwoju fizycznego i stopnia zaprawy,

b) przeprowadza eliminację chorych ze sportu i skierowanie ich do leczenia,

c) wskazuje słabym odpowiednie ćwiczenia rozwijające i wyrównawcze,

d) opiekuje się zdrowiem zawodników,

e) organizuje leczenie lub udziela porad lekarskich w wypadkach zaburzeń w stanie zdrowia; powstałych na skutek wysiłku lub wypadku sportowego,

f) współpracuje w miarę możliwości z zakładami pracy w zakresie organizowania wych. fiz., wyrównawczych i odprężających ćwiczeń fizycznych, z zakładami leczniczymi w zakresie gimnastyki leczniczej oraz z poradnią szkolną i miejscowym Urzędem KF z zakresu wychowania fizycznego.

§ 4. Poradnia winna posiadać ustalone i uwidocznione godziny pracy, dostępne dla wszystkich a szczególnie dla świata pracy.

§ 5. Poradnię prowadzi lekarz posiadający odpowiednie przygotowanie w zakresie wychowania fizycznego i sportowego przy pomocy odpowiednio przeszkolonej pielęgniarki (pielęgniarza).

§ 6. Do obowiązków lekarza-kierownika poradni należy:

a) prowadzenie poradni w myśl §§ 2 i 3 niniejszej instrukcji,

b) kierowanie pracą podległego mu personelu,

c) dbanie o dostateczne zaopatrzenie poradni w sprzęt, aparaturę, leki i środki opatrunkowe oraz ponoszenie odpowiedzialności za stan inwentarza i zużycie leków i materiałów opatrunkowych,

d) planowanie pracy poradni w porozumieniu z kierownikiem Ośrodka Zdrowia,

e) nadzór nad prawidłowym prowadzeniem rejestracji i terminowym przedkładaniem sprawozdawczości z działalności poradni.

§ 7. Do obowiązków pielęgniarki (pielęgniarza) należy:

a) pomoc w czasie przyjęć lekarza,

b) rejestracja zgłaszających się do poradni (wypełnianie odpowiednich rubryk w kartkach), sporządzanie sprawozdawczości,

c) dokonywanie zabiegów zgłaszającym się do poradni na zlecenie lekarza,

d) nadzór nad utrzymaniem czystości i porządku w poradni, troska o stan inwentarza, o prawidłowe i terminowe zaopatrzenie poradni w leki, materiały opatrunkowe itp.

§ 8. Lokal poradni sportowo-lekarskiej powinien się składać co najmniej z 2 — 3 izb. Z braku odpowiedniego pomieszczenia może być wykorzystany lokal innych poradni — w czasie gdy nie są one czynne.

§ 9. Wskazane aby poradnia posiadała następujące urządzenia: tablicę postaw (ABCD) — męskich i kobiecych, tablicę ostrości wzroku, wagę lekarską lub sprężynową, 1 słuchawkę, 1 młoteczek do badania odruchów, 1 stoper lub zegar pulsometr, 1 taśmę krawiecką do pomiarów i obwodów, np. klatki piersiowej (ampliometr), 1 spirometr z rurą i zapasowymi ustnikami oraz 2 kubki różnych kolorów, 1 dynamometr, 1 oscyllometr względnie sfingnomenometr z dwuuszną słuchawką, 1 płytkę niklową do badań drożności, 2 termometry lekarskie, 1 latarkę elektryczną, 1 antropometr lub dokładną skalę na framudze drzwi i ekierkę, 1 stołek płaski wysokości 40 cm, 1 cyrkiel kobłakowy duży, apteczkę, opaskę uciskową, strzykawkę i igły.

Umeblowanie: 2 stoły, 4 krzesła, kanapka lub leżanka, umywalka, stojak dla spirometru (może być skrzyneczka na stole, tak aby spirometr znajdował się na wysokości głowy siedzącego na krześle badanego), 2 kartoteki drewniane dla mężczyzn i kobiet, szafa na akta i książki, kasetka stalowa na pieniądze.

§ 10. Przebieg pracy poradni winien być następujący:

Pielęgniarka (pielęgniarz) wypełnia dla zgłaszających po raz pierwszy część karty lekarskiej wpisując nazwisko, imię, datę urodzenia, stan cywilny, adres, zawód, przynależność do klubu sportowego, uprawiany sport, udział w zawodach, wyniki sportowe, częstość startowania, charakter wypadków i uszkodzeń sportowych względnie u nowicjuszy zainteresowanie dotyczące wychowania fizycznego i sportu oraz przeprowadza wstępne badania: pomiaru wzrostu, wagi, tętna, obwodu klatki piersiowej, pojemność życiowa płuc, siły rąk, próby bezdechu oraz dane dotyczące używania tytoniu i alkoholu, lub wyszukuje w kartotece kartę powtórnie zgłaszającego się, w której wpisuje ewentualne dadatkowe badania wstępne i kieruje badanego do gabinetu lekarskiego.

Lekarz określa wiek rozwojowy badanego i przeprowadza wywiad co do przebytych chorób, dziedziczności, ogląda badanego, określa jego budowę, postawę, kształt klatki piersiowej, budowę kończyn, stóp, stan odżywiania, stan rozwoju mięśni, ogląda uzębienie, stwierdza obecność względnie brak żylaków, przepuklin, określa drożność nosa i wreszcie za pomocą badań specjalnych określa stan narządów wewnętrznych, w szczególności serca i płuc.

Na podstawie wyniku tych badań oraz badań wstępnych pomiarowych, lekarz sportowy może sformułować swe wnioski.

W wypadkach trudniejszych, wymagających przeprowadzenia badań przez specjalistów lub dodatkowych, jak np.: analizy, prześwietlenia, elektrokardiogramu i in., lekarz skierowuje badanego do odpowiedniego specjalisty, laboratorium lub do Wojewódzkiej Poradni Lekarskiej dla Wychowania Fizycznego i Sportu.

Doświadczenie lekarskie badającego lekarza, jego udział obecny czy w przeszłości w życiu sportowym, podyktują mu właściwą ocenę badanej jednostki.

W zakresie badania narządu krążenia należy przeprowadzić próby czynnościowe. Pozwolą one na rozwiązanie niedomogi czynnościowej, która dopiero w czasie tych badań może się ujawnić.

Do takich prób czynnościowych należy próba z zatrzymywaniem oddechu, próba sprawności narządu krążenia przy porównywaniu wyników badania tętna i ciśnienia krwi przed i po wysiłku (40 przysiadów). Próby te zajmują sporo czasu, są jednak niezbędne dla właściwej kwalifikacji stanu zdrowia i przydatności badanego do zadań gałęzi sportu. Po zakończeniu badań lekarz wręcza badanemu „książkę sportowo-lekarską", względnie kartę kontrolną sportowo-lekarską. Stanowi ona cenny dokument, ułatwia ona bowiem klubowi kontrolę stanu zdrowia zawodników przed startem, a także podaje wskazania i zastrzeżenia organom klubowym.

W tej książeczce lekarz wpisuje termin następnego badania i tym samym określa termin ważności tego dokumentu zdrowia.

Badania sportowo-lekarskie winny się odbywać periodycznie, co pół roku. Tego również powinny wymagać od zawodników i sportowców organy klubowe i kontrolować książeczki sportowo-lekarskie. W nich bowiem mogą znajdować się decyzje lekarskie zabraniające startu, czasowe lub warunkowe zwolnienie, a nawet niekiedy zakazy uprawiania ulubionej przez danego sportowca gałęzi sportu.

Jednostka nie podporządkowująca się zleceniom lekarza sportowego przynosi szkodę nie tylko sobie, ale i społeczeństwu, a także propagandzie wychowania fizycznego i sportu. Zwłaszcza w środowiskach o małym uświadomieniu co do wartości wychowania fizycznego wypadki sportowe wywołują wrogie lub conajmniej nieprzychylne nastawienie do sportu i jego wartości.

Uwaga: do opracowania niniejszej instrukcji wykorzystano część projektu instrukcji Dr. Juliusza Majkowskiego, prezesa Stowarzyszenia Lekarzy Sportowych.

Mgr STANISŁAW ZAKRZEWSKI

UWAGI NA TEMAT ZAWODÓW LEKKOATLETYCZNYCH W HALI

Start w Polsce doskonałej ekipy radzieckiej w październiku ubiegłego roku przedłużył wybitnie ostatni sezon „letni", po którym należał się naszym lekkoatletom krótki wypoczynek. Liczono jednak, że już w styczniu dadzą oni znów znać o sobie — startując w imprezach halowych. Niestety — stało się inaczej. Styczeń zastał naszą lekkoatletykę w śnie zimowym. Dopiero zapowiedziane w kilku okręgach — na początek lutego — halowe mistrzostwa oraz wyznaczone Mistrzostwa Polski w Poznaniu stały się dla zawodników bodźcem do zaprawy.

Wyniki tegorocznych Mistrzostw nie były wysokie. Trudno jednak oczekiwać dobrych rezultatów, gdy zawodnicy stają na starcie bez należytego przygotowania i gdy nie przeszli dostatecznej ilości imprez eliminacyjnych.

Mistrzostwa halowe, które winny być ukoronowaniem bogatego w imprezy sezonu zimowego, były dla wielu pierwszym w tym roku startem. Poznań, Olsztyn, Katowice, Przemyśl, Gdańsk, Kraków, Toruń i Wrocław mogą przeprowadzać zimowe zawody lekkoatletyczne na większą lub mniejszą skalę. Dziś — Polska posiada już więcej hal aniżeli ich posiadała przed wojną. A jednak — nie we wszystkich okręgach praca rusza należycie z miejsca.

Olsztyn np. — gdzie przez 3 lata z rzędu odbywały się mistrzostwa Polski w lekkoatletyce, nie daje o sobie znaku życia i żaden zawodnik olsztyński nie startował na ostatnich mistrzostwach w Poznaniu.

Nasza lekkoatletyka, wkraczając na nowe — lepsze tory, powinna i w sezonie zimowym mieć tyle imprez, aby można było nawet mówić o sezonie h a l o w y m, podobnie jak to się dzieje w innych państwach. Z dumą czytamy w prasie, że Słowianin — Iliasow — przedstawiciel Związku Radzieckiego, przekroczył w tym roku w hali wysokość 2 metrów w skoku wzwyż, czego nie dokonał jeszcze nigdy żaden Europejczyk, ale sami nie wydajemy jeszcze z siebie wszystkiego — by ciągłą — systematyczną pracą wspiąć się do wyników rekordowych. A droga do sukcesów jest tak pro-

sta: praca, praca i jeszcze raz praca i kontrolowanie jej wyników w zawodach.

W sezonie zimowym — prócz zawodników wewnętrznych i międzyklubowych, mistrzostw miast itd. należałoby rozgrywać wszędzie mistrzostwa okręgowe, a dopiero po tym — Mistrzostwa Polski.

Dla zawodników, dla których — po kilkutygodniowym odpoczynku po sezonie letnim — druga połowa listopada, grudzień i częściowo styczeń winny być miesiącami przeznaczonymi do opanowania i poprawienia techniki, imprezy halowe będą sprawdzianem dotychczasowej pracy i próbą, czy nowo nabyty lub udoskonalony styl nie zawodzi w ogniu walki. Zawody halowe pozwolą też bez wątpienia każdemu wyprowadzić wiele ciekawych wniosków i dadzą niejedną wskazówkę do dalszej pracy.

Dla tych, którzy popadają w letarg w miesiącach jesienno-zimowych, dobrze opracowany kalendarz zawodów halowych będzie stałym dopingiem do treningu. U nas wciąż jeszcze jest dużo takich lekkoatletów, którzy rozpoczynają ćwiczyć dopiero wówczas, gdy przygotowania do imprezy są w pełnym toku.

Sezon halowy powinien obfitować w jak najwięcej imprez. Zawodnicy radzieccy nie doszliby do fantastycznych wyników w wielu dziedzinach, gdyby nie ćwiczyli i nie startowali w halach. Amerykanie, jeśli posiadają liczną i doborową stawkę tyczkarzy, skoczków wzwyż i miotaczy kuli, to tylko dlatego, że ćwiczą — z krótkimi przerwami — przez cały rok. Filary przedwojennej naszej lekkoatletyki: Kusociński, Kucharski, Petkiewicz itd. — właśnie w zawodach halowych wykuwali swoją wielką formę.

Zawody halowe — z dobrze ułożonymi programami (z wielką ilością biegów) spełnić też mogą wielką rolę propagandową, dając możność publiczności oglądania zawodników z bliska, podziwiania ich klasy i walki.

XI Zimowe Mistrzostwa Polski były obesłane rekordowo (180 zawodników i 60 zawodniczek).

Szkoda jednak, że poziom i przygotowanie przeważającej ilości startujących pozostawiały wiele do życzenia. 50% uczestników nie powinno być w ogóle dopuszczonych z powodu słabych wyników. Zdarzały się np. skoki w dal zawodniczek na 333 i 337 cm. W skoku wzwyż (kobiet), pierwszej — konkursowej wysokości — 130 cm — nie przeszło 10 zawodniczek.

Jasnym punktem mistrzostw był start kilkunastu zawodników i zawodniczek Wiejskich Zespołów Ludowych (ze wsi Żurawiec, woj. Rzeszów). Niektórzy z nich reprezentowali niezły poziom (skok wzwyż mężczyzn, kula kobiet).

Z pośród wszystkich startujących wyróżnić należy: *Łomowskiego* (15,18 w kuli), *Adamczyka* (680 w dal), *Statkiewicza* (800 m — 2,05,5) i *Lipskiego* w biegach krótkich (chociaż na 80 m był zaledwie trzecim).

Wymienieni — po dobrej opiece — odegrać mogą pewną rolę w przyszłym sezonie na arenie międzynarodowej.

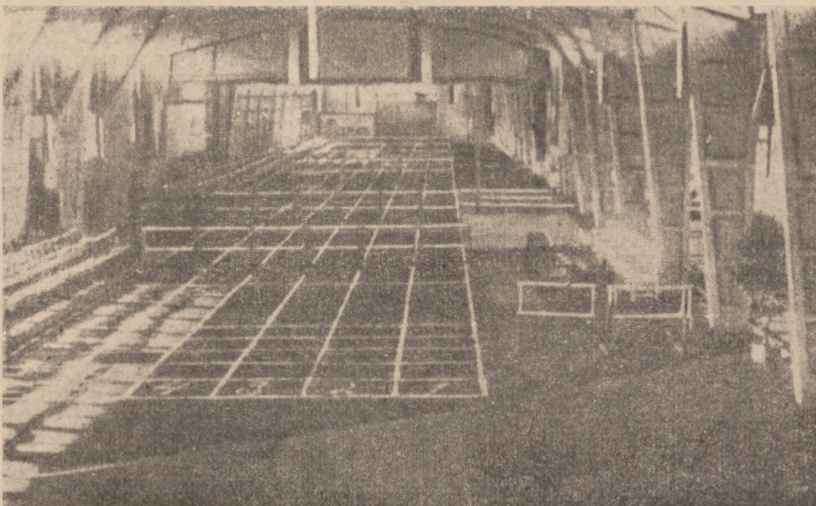
Wśród kobiet całkowity brak jakichkolwiek talentów na miarę światową.

———o———

W związku z halowymi zawodami poruszyć należy sprawę starterów, mierzących czas, i celowniczych — najważniejszych funkcji przy biegach krótkich.

Zarobienie na starcie — dzięki przedwczesnemu wybiegowi — metra lub nawet kilkudziesięciu centymetrów jest przy wyrównanej stawce handicapem trudnym do odrobienia przez pozostałych zawodników na krótkich dystansach halowych.

Zadaniem startera — od decyzji którego nie ma odwołania — jest wypuścić zawodników dopiero wówczas, gdy po komendzie „go-



Hala poznańska — miejsce ostatnich zimowych mistrzostw Polski

tów" wszyscy startujący „zamrą w bezruchu". Przyjęło się u nas, że starter zaledwie wymówi „gotów" — strzela. Za granicą, na wszystkich zawodach międzynarodowych, Igrzyskach Olimpijskich itp. starterzy przetrzymują po „gotów" od 2 do 5 nawet sekund.

Starter jest moralnie zobowiązany trzymać zawodników w dołkach nawet dłużej, jeżeli któryś z biegaczy poruszy się w momencie, gdy starter zamierza oddać strzał.

Gdy wszyscy w dołkach stoją „jak mur", wtedy dopiero następuje strzał — znak do wybiegu.

Paląca sprawą jest zorganizowanie przez PZLA 3 do 5 dniowego kursu dla starterów.

Wskazówki dla starterów:

1. Na zawody zaopatrzyć się w niezawodny pistolet.
2. Komendę wydawać głośno — z opanowaniem.
3. Po komendzie „na miejsca“ — kiedy wszyscy spokojnie wyczekują w dołkach startowych, podać „gotów“, akcentując pierwszą sylabę „go“.

   Pamiętać należy o tym, że jeśli natychmiast po „gotów“ nastąpi strzał, to trudno jest zauważyć starterowi, czy zawodnik przedwcześnie wybiegł lub czy wpadł w strzał.

   Szereg długich doświadczeń nad startem wykazało, że mniej więcej 2 sekundy po „gotów“ są konieczne dla najdogodniejszego wybiegu zawodnika.
4. W wypadku przedwczesnego wybiegu lub wpadnięcia w strzał (co jest falstartem), należy natychmiast oddać drugi strzał.

   Zawodnicy z pewnością nie będą wybiegali przedwcześnie, jeśli przekonają się, że starter zna dobrze swoje obowiązki, że umie prawidłowo bieg puścić — i że *nikogo nie skrzywdzi.*

   Jeśli sędzia, wyznaczony na startera wie, że nie podoła trudnej funkcji, nie powinien jej się podejmować.

Wskazówki dla mierzących czas:

1. Kierownik biegów — po otrzymaniu czasomierzy — winien je dokładnie skontrolować (czy wszystkie są należycie *wyregulowane*) i tylko takich użyć do mierzenia czasów, które dają pełną gwarancję precyzyjnego chodu.

   Przed zawodami organizatorowie winni czasomierze dać do wyregulowania.
2. Mierzący czas nigdy nie powinien ustawiać się tuż przy słupkach na mecie, lecz z boku — w przedłużeniu mety — w odległości co najmniej 2 metrów od najbliższego toru.

   Z kilku metrów odległości łatwiej zmierzyć dokładnie czas przybiegającemu zawodnikowi, aniżeli wówczas, gdy sędzia nosem dotyka słupka na mecie.
3. Przed rozpoczęciem swej czynności mierzący czas winni odpowiednio skupić uwagę (w wyczekiwaniu na błysk pistoletu).
4. Gdy zawodnicy zbliżają się do mety, mierzący czas *kieruje oczy li tylko na linie pomiędzy chorągiewkami* na mecie i naciska czasomierz, gdy zawodnik „dotknie“ tej linii klatką piersiową. (Taśma na mecie na wysokości 1.22 m jest środkiem pomocniczym, nie zawsze jednak dokładnym, szczególnie wówczas, gdy wieje wiatr i taśmę odchyla).

   Na ostatnich metrach nie wolno — mierzącemu czas — obserwować biegu.

   Nie powinien również nigdy silić się na ustalenie czy określenie zwycięzcy.

   To należy do obowiązków celowniczych.

   Zadaniem mierzącego czas *jest tylko mierzenie czasu.*

5. Dokładnie odczytać czas i podać go natychmiast, *bez zwracania uwagi na innych sędziów.*

Jeżeli sędzia skrupulatnie przestrzegał powyższych wskazówek, a mimo to różni się jego czas z innymi, winien być przekonany o prawdziwości swego wyniku i nie zawahać się otwarcie i pewnie go odczytać.

Jeśli natomiast z jakichkolwiek powodów jest się przekonanym o złym zmierzeniu czasu — wskutek nieuwagi lub przeoczenia jakiegoś szczegółu — nie należy go w ogóle podawać.

6. Czas zwycięzcy należy mierzyć zasadniczo 3 zegarkami.

Jeśli np. na 60 m sędziowie odczytają wyniki:

7,1, 7,3 i 7,4

to miarodajny jest czas drugiego zegarka tj. 7,3.

Jeśli czas mierzono tylko na dwóch czasomierzach lub jeden „zaciął się“ itp. — oficjalnym jest czas gorszy.

Przykład: przy 7,3 i 7,5 miarodajny jest czas 7,5 s.

Wskazówki dla celowniczych:

1. Zadaniem celowniczych jest ustalanie kolejności przybiegających do mety. Jest to zadanie bardzo trudne i niekiedy nawet na najpoważniejszych imprezach, jak np. na Igrzyskach, dopiero „fotokamera“ rozstrzyga o wyniku.

Celowniczych należy tak podzielić, aby jeden ustalał kolejność pierwszego i drugiego zawodnika, drugi — drugiego i trzeciego, trzeci — trzeciego i czwartego itd.

Celowniczowie winni się ustawiać w przedłużeniu mety (linii, przeciągniętej przez bieżnię) — w odległości co najmniej dwóch metrów od najbliższego toru.

STANISŁAW SWIĘTOSŁAWSKI

ATLETYKA CIĘŻKA — SPORTEM MAS

Z wielu dziedzin sportu o charakterze indywidualnym, objętych umasowieniem, atletyka ciężka winna być wysunięta na pozycję czołową.

Termin atletyka ciężka — obejmuje następujące działy:

1) walki zapaśnicze:
   a) walki w stylu grecko-rzymskim lub francuskim (pojęcia jednoznaczne),
   b) walki w stylu wolno-amerykańskim;
2) dźwiganie ciężarów:
   a) trójbój olimpijski,
   b) pięciobój klasyczny;
3) dźwiganie i żonglerka odważnikami (indywidualnie i z partnerem),
4) wieloboje atletyczne (biegi płaskie, rzuty kulą, skok w dal, walki, dźwiganie ciężarów i odważników),
5) Jiu-Jitstu i Judo,
6) przeciąganie liny.

Wszechstronność tego sportu oraz jego olbrzymie walory wychowawcze, kształcące silną wolę, odwagę i chęć zwycięstwa, przy równoczesnym harmonijnym rozwoju wszystkich grup mięśni człowieka, predestynuje atletykę do sportu, ważnego z punktu widzenia społecznego i państwowego.

Zdrowy i silny fizycznie obywatel — to wydajny i sprawny pracownik, to żołnierz o wielkiej wartości bojowej.

Niedocenianie atletyki jest więc wielką krzywdą wyrządzaną całemu narodowi i państwu.

Nasuwa się przeto pytanie, jak traktowano atletykę przed wybuchem wojny w 1939 r.?

Jak łatwo się domyśleć, zapaśnictwo — sport ludzi ciężko pracujących — nie miało prawie żadnych możliwości rozwoju. Rząd odmawiał jakiejkolwiek opieki nad tą gałęzią sportu. Polskie Towarzystwo Atletyczne w Warszawie, prowadzone przez Wł. Pytlasińskiego, było przez długi okres czasu utrzymywane z jego prywatnych dochodów.

Mimo tak niekorzystnych warunków atletyka osiągnęła sukcesy. Już na igrzyskach olimpijskich w Paryżu w r. 1924 Okulicz zdobył w zapasach czwarte miejsce w wadze średniej. Lecz to osiągnięcie jak i późniejsze były celowo przemilczane.

W Polsce Ludowej stosunek do ciężkiej atletyki zmienił się gruntownie. Państwo, odceniając jej wielkie walory, dąży do jak największego spopularyzowania tego sportu wśród mas robotniczych i chłopskich.

W roku 1948 Polski Związek Atletyczny otrzymał od Głównego Urzędu Kultury Fizycznej subwencję w kwocie ponad dwa miliony złotych.

Atletyka znajduje się jako przedmiot podstawowy w programie Akademii Wychowania Fizycznego.

Rozpoczęto produkcję sprzętu atletycznego (materace, odważniki).

Kilkakrotne wyjazdy za granicę dowiodły, iż atletyka polska reprezentuje wysoki poziom. Największym sukcesem powojennym było zdobycie przez sędziów W. Ziółkowskiego i P. Szczeblewskiego na Igrzyskach Środkowo-Europejskich pierwszej i drugiej nagrody.

Udział 150 atletów w tegorocznych mistrzostwach Polski w Katowicach dowodzi, iż sport ten — sport robotnika i chłopa — uczynił już wielki postęp w porównaniu z latami przedwojennymi.

Największy wysiłek położony jest na upowszechnienie i umasowienie atletyki. Szereg kursów przeprowadzonych przez piony i zrzeszenia sportowe dowodzi, że atletyka stanie się sportem mas w najbliższej przyszłości.

Z inicjatywy Głównego Urzędu Kultury Fizycznej rozpoczęła się od dnia 12.II 1949 r. szeroko zakrojona akcja propagandowa atletyki na terenie wsi Województwa Warszawskiego.

Akcję tę przeprowadza Warszawski Okręgowy Związek Atletyczny w ścisłej współpracy z Woj. Urz. Kult. Fiz. i inspektorami powiatowymi.

Podjęta akcja jest pierwszą tego rodzaju imprezą w historii sportu polskiego.

Czy była potrzebna i jakie dała dotychczas rezultaty?

Wyniki akcji są olbrzymie pod każdym względem.

Udowodniła ona niezbicie, że wieś pragnie sportu, garnie się do atletyki.

Zapełnione do ostaniego miejsca sale świetlic wiejskich czy remiz strażackich, wypełnione młodzieżą, która z zapałem chłonie każdy chwyt atletyczny a potem z radością dźwiga sztangę z ciężarami, jest wymownym tego dowodem.

Okazało się, że wieś jest nieprzebranym źródłem, z którego można i należy czerpać nowe siły dla naszej atletyki.

Wszak w Regiminie, pow. Przasnysz ob. Nowotczyński Aleksander podrzucił sztangę o wadze 85 kg, w Chodakowie ob. ob. Pawlak

i Choroblewski osiągnęli wynik po 77,5 kg, w Kisinach — pow. Działdów ob. J. Stefaniak podrzucił ciężar o wadze 80 kg, we wsi Rozciszewo ob. Ig. Stankiewicz — osiągnął wynik 75 kg i wielu, wielu innych. Nawet niewiasty biorą się za dźwiganie ciężarów. We wsi Iłowo — pow. Sochaczew ob. Z. Kamińska z miejscowego ZMP dźwignęła do wysokości piersi odważnik o wadze 32,5 kg.

Zważywszy, iż wszyscy oni po raz pierwszy w życiu chwycili za sztangę, wyniki przez nich osiągnięte należy zaliczyć do nie byle jakich rekordów.

Chętnych do próby swoich sił jest zawsze tyle, że ograniczony czas pokazów nie pozwala wszystkim chętnym zaprezentować się na estradzie.

Samochód GUKF-u, który wozi ekipę atletów warszawskich, musi dosłownie uciekać przed nimi, aby zdążyć na pokaz następny. Młodzież zaprasza ekipę na następny przyjazd i żegna ją z żalem.

Z zawodników Okręgu Warszawskiego zwracają uwagę dwaj: 65-letni Okulicz Wacław, zdobywca IV miejsca na Olimpiadzie w Paryżu w 1924 r. i Krzyżanowski Jerzy, mistrz Warszawy, który liczy lat 18.

Ten „ojciec" z „synem" jest dowodem, że atletykę można uprawiać od wczesnej młodości do późnego wieku życia.

To wszystko wskazuje jasno, że atletyka jako sport na wskroś demokratyczny, zdobywa sobie w Polsce Ludowej należne jej miejsce, zrozumienie i opiekę.

WITOLD GEDGOWD

EKWIPUNEK LEKKOATLETY

Dla osiągnięcia jak najlepszych wyników lekkoatletycznych trzeba nie tylko być w dobrej kondycji, odpowiednim treningu i dobrze mieć opanowany styl, ale trzeba również zwrócić uwagę na ekwipunek sportowy i właściwe jego użycie.

W ZSRR wzorami ekwipunku sportowego zajmuje się Centralne Laboratorium Sprzętu Sportowego przy Państwowym Komitecie dla spraw Kultury Fizycznej i Sportu, które przeprowadza próby, badania, analizy, opracowuje dane technologiczne. GUKF w roku 1949 uruchamia Centralne Warsztaty Sprzętu Sportowego w Kętrzynię, które zapewnią między innymi zaopatrzenie w odpowiedni sprzęt i ekwipunek lekkoatletów polskich.

Wieloletnie doświadczenie pracy w lekkoatletyce wykazuje, że zawodnicy nasi nie doceniają potrzeby właściwego użycia, jak również nie rozróżniają doboru ekwipunku. Wychowawcy fizyczni i trenerzy muszą wiedzieć, że odpowiedni dobór ekwipunku jest tak samo ważny jak styl, a zawodnicy muszą zrozumieć, że ekwipunek, a w szczególności pantofle z odpowiednimi kolcami pomagają w osiągnięciu wyników.

Pantofle muszą być bardzo dobrze dopasowane do nogi, w żadnym wypadku noga nie może ślizgać się w pantoflu.

Używanie grubych skarpet jest wykluczone, a cienkich niewskazane. Zaleca się używanie „napalcówek" uszytych z cienkiej fleneli lub zamszu, w kształcie obcisłego woreczka, na palce nóg. Pod piętą dla skoczków wskazanym jest używanie wkładki korkowej 5-milimetrowej, a dla wrażliwszych na odbicie pięt ponadto kawałka gąbki, grubości 1 cm.

Biegacze średnich i dłuższych dystansów oraz miotacze dyskiem, kulą i młotem winni mieć na pięcie specjalny obcasik skórzany lub z gumy elastycznej do 7 mm, oraz biegacze wkładkę korkową wewnątrz pantofla. Zawiązywanie bywa różne, jednak przeciągnięcie sznurowadła na krzyż przez zapiętek, powoduje lepsze obsadzenie nogi w pantoflu. Długość sznurowadła taka, aby zawiązać kokardkę, która nie rozwiąże się w czasie startu. Podwiązywanie pod śródstopie nie jest wskazane. Wskaźnikiem, że pantofel leży właściwie na nodze, jest stały styk palca wskazującego z końcem kapki w pantoflu, a pięta nie wypycha cholewki poza podeszwę obcasową. Noga nie może być mocno związana sznurowadłem, gdyż drętwieje. Wskazane jest, aby pantofel rozsznurowywać po odbyciu kolejki w konkurencji, a między konkurencjami włożyć inne pantofle bez kolców z ciepłą skarpetą, aby staw i mięś-

nie stopy utrzymać w cieple dla większej elastyczności, wystrzegać się zesztywnienia stawów i mięśni.

Rozróżnia się trzy rodzaje długości kolców:

1. długie — 2,54 cm
2. średnie — 2 cm
3. krótkie — 1,3 cm

W pantoflu nie należy używać podkładek metalowych, blaszanych, a wyłącznie stosować trzeba podkładki ze skóry. Do biegów krótkich używa się kolców najdłuższych, bez kolców napiętowych. W wypadkach bardzo twardej bieżni używa się kolców 2 cm. Do biegów średnich, podobnie jak w biegach krótkich, z tym że częściej używane są kolce 2 cm. Do biegów długich kolce krótkie z obcasikiem (na bieżnię i przełaje).

Maratończycy używają pantofli o elastycznej grubej podeszwie z gumy „indyjskiej". Takie też pantofle zaleca się do biegów przez miasto i do wszelkiego rodzaju chodów.

W biegach przez płotki — pantofle jak do sprintów (bez kolców napiętowych).

W skokach zasadniczo używa się najdłuższych kolców, z dwoma kolcami pod piętą, a przy skoku wzwyż z dodatkowo trzecim kolcem, dł. 1,3 cm.

W skoku o tyczce zawodnicy często stosują pantofle z cholewką — to samo i oszczepnicy. W rzutach dyskiem i pchnięciu kulą — krótkie kolce, bez kolców napiętowych. Przy rzucie oszczepem bardzo długie kolce z 2 napiętowymi.

Do rzutu młotem w zasadzie używa się pantofli z cholewkami bez kolców (z obcasikiem). Nie będzie błędem, jeżeli miotacz będzie miał w śródstopiu jeden gwóźdź, dł. 5 mm. Obuwie lekkoatletyczne pod piętą musi być raczej szersze, niż za wąskie. Niewskazane jest używanie pantofli do stałych treningów, które używa się do zawodów.

Spodenki lekkoatletyczne muszą być na gumie, długość od biodra do pół uda z rozcięciem 3 cm z zewnątrz. Szerokość w zależności od uda. Koszulka obcisła bez rękawów z dużym wycięciem pod pachą i dużym dekoltem na piersiach. Długość do zgiecia biodrowego.

Nieodzowną częścią ekwipunku jest suspensorium, w ostateczności „trójkąt pływacki".

Ręcznik kąpielowy, swetr i dresy są konieczne, jak również koc i rękawiczki dla utrzymania odpowiedniej temperatury ciała w czasie udziału w konkurencji — szczególnie ważną jest rzeczą odpowiedni rozmiar dresów, nie za szeroki w okolicy kostki i kolana oraz przy bluzie w rękawach i barkach.

Dla szybszego wkładania i zdejmowania dresy winny mieć zapięcie na gumce.

Wszystkie te napozór błahe uwagi mogą niejednokrotnie zadecydować o dużo lepszych wynikach, na jakie nas stać w chwili obecnej.

WIZYTA POLSKICH HOKEISTÓW W MOSKWIE*)

Na zaproszenie Wszechzwiązkowego Komitetu do Spraw Kultury Fizycznej i Sportu przy Radzie Ministrów ZSRR przybyła do Moskwy reprezentacja hokejowa polskich Związków Zawodowych, jako pierwsza w dziejach sportu polskiego drużyna, która rozegrała spotkania z kolegami radzieckimi na terenie ZSRR.

Sportowcy polscy doznali niezwykle serdecznego przyjęcia ze strony gospodarzy.

Kierownikiem drużyny, składającej się z 16 graczy, był najlepszy sędzia hokejowy kraju — Władysław Michalik. Drużynie towarzyszył Wicedyrektor Głównego Urzędu Kultury Fizycznej — Henryk Szemberg.



Powitanie drużyny polskiej na boisku w Moskwie. Od prawej Bobrow, jeden z najlepszych hokeistów i piłkarzy Związku Radzieckiego, kpt. drużyny Armii Radzieckiej; sędzia Sawin, sędzia Michalak, kpt. drużyny polskiej Maciejko.

---

* „Wolność" Nr 61. Wizyta polskich hokeistów w Moskwie.

Nie licząc treningowych spotkań, hokeiści polscy rozegrali trzy towarzyskie oficjalne mecze: z CDKA, Dynamo i Reprezentacją Moskwy. Wysoki poziom gry, jaki zademonstrowały drużyny radzieckie, dowodzi, iż sportowcy ZSRR w dziedzinie tej, uprawianej zaledwie od dwóch lat, poczynili olbrzymie postępy i zaliczają się już do ekstra - klasy światowej.

Hokeiści radzieccy odnieśli zdecydowane zwycięstwa nad drużyną polską: CDKA zwyciężyło 5:0, Dynamo — 13:3, zaś reprezentacja Moskwy — 7:3.

Towarzyszący drużynie polskiej Wicedyrektor Głównego Urzędu Kultury Fizycznej — Henryk Szemberg. udzielił wywiadu następującej treści:

— „W ciągu dwutygodniowego pobytu w Moskwie hokeiści polscy rozegrali trzy towarzyskie spotkania hokejowe z najlepszymi drużynami Związku Radzieckiego — „Dynamo“, Armii Radzieckiej i reprezentacyjną drużyną Moskwy. Najsilniejsze drużyny Związku Radzieckiego, które w mistrzowski sposób opanowały grę hokejową, przekazały nam swe doświadczenie i pokazały wiele swych walorów technicznych.

W naszej obecności odbywała się w Moskwie Ogólnorosyjska Spartakiada Zimowa, poświęcona XI zjazdowi Komsomołu. Spartakiada ta — to jedna z najbardziej masowych zimowych imprez sportowych. Zawodnicy opowiadali nam, jak w ciągu zimy w zakładach, fabrykach, kołchozach, instytucjach naukowych, a później w miastach, rejonach, obwodach i republikach autonomicznych około 2 milionów sportowców i sportsmenek współzawodniczyło w biegu na łyżwach, nartach, w hokeju, jeździe figurowej. W zawodach wstępnych wzięły udział nowe tysiące robotników, kołchoźników, uczniów.

W Spartakiadzie uczestniczyło 60 najlepszych drużyn Federacji Rosyjskiej. Zawody te wywarły na sportowcach polskich wielkie wrażenie.

Z wielu faktów sportowcy polscy przekonali się, że ustrój socjalistyczny, który na zawsze wybawił masy pracujące od wyzysku kapitalistycznego, po raz pierwszy w historii stworzył dla człowieka niezbędne warunki wszechstronnego — fizycznego i duchowego doskonalenia się. Równocześnie z olbrzymim wzrostem dobrobytu mas pracujących Związku Radzieckiego, wraz z rozkwitem socjalistycznej kultury, niebywale rozwinęła się również kultura fizyczna. W Związku Radzieckim istnieją wszelkie warunki, pozwalające uprawiać sport i gimnastykę. Na przykładzie sportowców moskiewskich widać, jakie wspaniałe warunki stworzył rząd radziecki dla rozwoju sportu w kraju. W Moskwie na przykład, wybudowano dziesiątki bogato wyposażonych stadionów, sal gimnastycznych, setki boisk sportowych. Sportowcy radzieccy korzystają z olbrzymiej ilości sprzętu sportowego.

Systematycznie szkoli się kadry instruktorów wychowania fizycznego. W Związku Radzieckim istnieje 11 instytutów wychowania fizycznego i 39 technikum wychowania fizycznego, wiele szkół trenerów. Kraj posiada rozległą sieć krótkoterminowych kursów i seminariów, mających na celu podwyższenie kwalifikacji pracowników sportu. W młodzieżowych i dziecięcych szkołach sportowych wychowują się utalentowani sportowcy z pośród chłopców i dziewcząt.

Na rozwój kultury fizycznej i sportu państwo radzieckie nie szczędzi środków. Setki milionów rubli asygnuje państwo na te cele. Olbrzymie fundusze wydają na nie również związki zawodowe. W Komitecie do Spraw Kultury Fizycznej i Sportu dowiedzieliśmy się, że już w 1946 r. — pierwszym roku po ciężkiej wojnie — asygnowania państwa radzieckiego na ochronę zdrowia i sport przewyższyły przeszło półtorakrotnie asygnowania przedwojenne z 1940 roku. W latach 1947 i 1948 wzrosły one jeszcze znaczniej.

Sport radziecki jest najbardziej wszechstronnym sportem na świecie.

Sportowcy polscy mieli okazję przebywać na zawodach sportowych w wielu krajach kapitalistycznych i zapoznać się z celami, do których dąży sport burżuazyjny. Maskując się obłudnymi teoriami „apolityczności“, kierownicy sportu burżuazyjnego pragną wychowywać młodych sportowców w duchu szowinizmu, w duchu mieszczańskiego egoizmu. W przeciwieństwie do tego, sport radziecki rozwija inicjatywę twórczą wśród szerokich mas pracującej młodzieży miast

i wsi, pomaga partii i państwu wychowywać pełnych radości życia, silnych, śmiałych synów i córki swej Ojczyzny.

Podczas swego pobytu w Moskwie na każdym kroku odczuwaliśmy przyjaźń i sympatię. Na stadionie czy w teatrze, na ulicy lub w klubie sportowym — wszędzie witano nas z przyjaźnią, która utrwaliła się pomiędzy narodem polskim i radzieckim we wspólnej walce przeciwko zaborcom niemieckim.

Szczególnie utrwaliło się w naszej pamięci spotkanie hokejowe z reprezentacyjną drużyną Moskwy. Podczas tego wieczoru obecnych było wielu widzów, wśród których byli członkowie rządu radzieckiego. Widzieliśmy na trybunie zastępcę przewodniczącego Rady Ministrów ZSRR, marszałka Woroszyłowa.

Spotkanie to cechowała zacięta walka. Hokeiści polscy podczas treningu w Moskwie osiągnęli dobrą formę sportową. Gra była wyjątkowo ciekawa. Gdy zawodnicy polscy zbliżali się do bramki moskwiczan i odnosili sukcesy, publicz-



Drużyna Armii Radzieckiej przed meczem z reprezentacją polskich związków zawodowych.

ność urządzała burzliwe owacje. Przyjazne dopingowanie dodawało otuchy hokeistom polskim. Pomimo że wszystkie towarzyskie spotkania kończyły się zwycięstwem hokeistów Moskwy, rozgrywki te były ciekawe i wzbogaciły doświadczenie hokeistów polskich. Opuszczających boisko hokeistów publiczność żegnała serdecznymi oklaskami.

Wielkie i niezatarte wrażenie wywarła na nas stolica państwa socjalistycznego z jej instytucjami kulturalnymi i naukowymi. Oglądaliśmy wiele prastarych zabytków architektury rosyjskiej. Przebywaliśmy w największych muzeach, wśród których zwiedziliśmy również muzeum W. Lenina. Szczególnie zachwyceni byliśmy metrem moskiewskim. Wspaniała jego architektura najwymowniej odzwierciadlała majestat i piękno Moskwy. Oglądaliśmy gmachy, które wzniesiono w myśl generalnego planu rekonstrukcji Moskwy.

A więc gmach Rady Ministrów ZSRR, Biblioteka im. Lenina, Centralny Teatr Armii Czerwonej, nowe domy na ulicy Gorkiego, hotel „Moskwa" i cały szereg innych gmachów i budowli, składających się na oblicze nowej Moskwy.

Ujrzeliśmy to, co od dawna już wzruszało nas — Mauzoleum Lenina i plac Czerwony, na który zwycięska Armia Radziecka przyniosła sztandary pobitej i zmiażdżonej armii faszystowskiej. Byliśmy na Kremlu, którego rubinowe gwiazdy jasnym blaskiem oświetlają drogę walki o socjalizm ludziom pracy całego świata.

Z okazji pobytu sportowców polskich w Moskwie, Komitet do Spraw Wychowania Fizycznego i Sportu wspólnie z WOKS-em wydali przyjęcie, na którym obecni byli członkowie rządu ZSRR, kierownicy sportu radzieckiego i wybitni sportowcy kraju. Sportowcy radzieccy ofiarowali nam wiele podarków i zaopatrzyli w cenną literaturę sportową.

Na zakończenie wicedyrektor Szemberg oświadczył, iż podróż sportowców polskich do Związku Radzieckiego przyczyniła się do dalszego zbliżenia sportowców obu krajów, do wzbogacenia doświadczenia sportowców polskich, do utrwalenia przyjaźni polsko-radzieckiej.

SPRAWOZDANIE

Z DZIAŁALNOŚCI STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO UNIWERSYTETU WE WROCŁAWIU W LATACH 1946 — 1948

Studium Wrocławskie to beniaminek spośród wyższych uczelni wychowania fizycznego w Polsce. Powstało ono w odzyskanym polskim Wrocławiu w roku 1946. Na dyrektora został powołany kierownik Zakładu Fizjologii Uniwersytetu Wrocławskiego, prof. dr. Andrzej Klisiecki, entuzjasta sportu i wielki przyjaciel młodzieży.

Na wykładowców i instruktorów powołano:

fizjologia	—	prof. dr Klisiecki
anatomia	—	dr Niżanowski
psychologia	—	dr Kreutz
antropologia	—	dr Wanke
higiena	—	dr Nowakowski
trawmatologia	—	dr Czyżewski
teoria WF	—	mgr Skrocki
gimnastyka	—	prof. gimn. Baj
metodyka i syst.	—	wizyt. Olszewska
lekkoatletyka	—	instr. Ochendal
piłka ręczna	—	instr. Szymański
pływanie	—	prof. gimn. mgr Damczyk
tańców	—	instr. Teodorczyk i instr. Wiech
wioślarka	—	instr. Fiedko
boks	—	prof. gimn. Berezecki

Na pierwszy rok studiów zgłosiło się: 45 studentów i 42 studentki.

Studium otrzymało w spadku poniemieckim obiekt przy ulicy Mickiewicza, składający się z budynku administracyjnego, sportowego i małego stadionu (dawny Hochschulinstitut für Leibensübungen). Jednak ani budynek administracyjny, ani sportowy nie był możliwy do użytku ze względu na zniszczenia, jakie powstały w czasie działań wojennych. Praca grona Studium była pełna poświęcenia. Grono pedagogiczne, przepojone miłością do swego zawodu, z pełnym poświęceniem prowadziło w ciągu 1 roku istnienia Studium prace bezinteresowanie, przy pomocy własnego czy pożyczonego sprzętu; warunki materialne w tym okresie były niesłychanie trudne.

Pomimo tych warunków pierwszy rok studiów ukończyło pomyślnie 42 studentów i 38 studentek, przy czym 24 ukończyło rok uproszczony, a 55 zostało na II roku normalnych studiów.

Dzięki przychylnemu stanowisku GUKF studenci odbyli 2 tygodniowy kurs narciarski w Ośrodku Narciarskim w Karpaczu w czasie od 15 do 28 lutego 1947. Kierownikiem kursu był instruktor Szymański.

W obozie letnim wyższych uczelni w Złocińcu, zorganizowanym po raz pierwszy przez GUKF, brało udział 45 studentów i 30 studentek.

W drugim roku istnienia studium warunki układały się pomyślniej, uzyskano własny gmach sportowy oraz godziny zlecone dla wykładowców i instruktorów.

Na pierwszy rok przyjęto	77 studentek	i 43 studentów,
na drugi rok przyjęto	24 studentki	i 20 studentów
Razem	101 studentek	i 63 studentów.

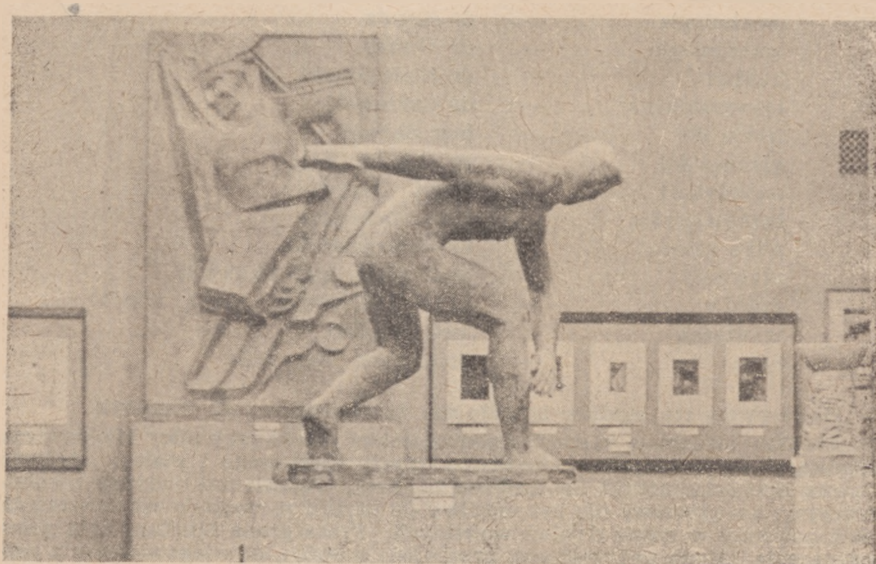
W trzecim roku studiów na polecenie Ministerstwa Oświaty przyjęto 95 kandydatów na pierwszy rok.

Wobec niemożliwości opanowania tak liczebnej grupy i braku odpowiednich ilości godzin i sprzętu, rok pierwszy został podzielony na zespoły.

Rozrost Studium do normalnych 3 lat spowodował brak miejsca we własnym gmachu sportowym, wobec czego zaistniała konieczność wykorzystania odległej sali Woj. Ośrodka Kultury Fizycznej.

Na obóz zimowy narciarski wyjechało do ośrodka GUKF w Zieleńcu 82 studentki i 158 studentów. Najliczniej na kursie reprezentowany był pierwszy rok, który jest najbardziej sprawny ze wszystkich grup.

Tak dyrekcja z gronem wykładowców i instruktorów, jak i młodzieżą, w trzecim roku istnienia Studium postanowiła dołożyć wszelkich starań i sił, ażeby podnieść jeszcze wyniki swej pracy.



Fragment wystawy „Sport w Sztuce"

Zakopane 23.II—4.III 1949

NOWI MAGISTRZY

NA STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO UNIW. JAGIELLOŃSKIEGO

Stopień magistra wychowania fizycznego na Studium WF Uniw. Jagiell. uzyskali w dniu 26 I 49 r. następujący absolwenci: Baran Bolesław, Drzewińska Anna, Dudrak Zofia, Hanula Franciszek, Łabno Mieczysław, Mochnacki Michał, Panek Stanisław, Popek Miron, Prus Stnisław, Szczepański Sławomir, Żeromska-Bocheńska Zofią.



Franciszek Habdlas
Narciarze (brąz)
(Wystawa — Sport w Sztuce)
Zakopane 23.II—4.III 1949

JAROSŁAW NIECIECKI i TADEUSZ TWAROGOWSKI: *Puchar przechodni.* (Powieść). Łódź. Wydawnictwo Haliny Zawilskiej. Str. 208.

Polska beletrystyka sportowa jest tak skromna ilościowo, tak wciąż niewystarczająca, że każdą nową pozycję wita się z uśmiechem i z radosnym biciem serca.

„Puchar przechodni" sprawia jednak czytelnikowi zawód, tym boleśniejszy, że już od pierwszego zdania.

Oto początek powieści:

„Goal!...

„Piłka znalazła się w bramce. Janusz kopnął tak silnie, że piłka odbiła się od **wewnętrznej krawędzi** bramki i wróciła jak bumerang do nogi, a on **jeszcze raz strzelił** i piłka po raz drugi zatrzepotała się w siatce.

„W tym właśnie momencie **sędziemu wypadł z ust gwizdek, zaczął więc krzyczeć goal... goal... i wymachując rękami,** biegł w kierunku Janusza, **aby powstrzymać potok strzałów.**

„Tymczasem publiczność zerwała się z miejsc i dała wyraz swemu oburzeniu na sędziego, **zarzucając boisko pudełkami od papierosów i ogryzkami jabłek.**

„Janusz stał stropiony pod bramką przeciwnika. Strzelił dwa razy, ale jasne, że zdobył tylko jedną bramkę, tymczasem **potrzebne mu były koniecznie dwie, chociaż klub jego miał już dawno wygraną".**

Jeśli cierpliwy czytelnik po tym pierwszym opisie meczu piłki nożnej nie wyrzuci książki za okno, do czego ma przecież pełne prawo — to dowie się, że ów Janusz założył się z ukochaną, iż na tym właśnie meczu strzeli pięć bramek (dlatego „potrzebne mu były koniecznie dwie"). Ostatecznie wynik brzmiał 4:1, ale dla Reny — choć była wybitną sportsmenką — okazało się wszystko jedno: czy 4:1, czy 5:0. Liczba pięciu bramek jest tak czy owak. Zakład został wygrany.

Nieomal na każdej stronicy rzucają się w oczy takie i tym podobne „niedokładności piłkarskie; ograniczmy się więc do tych tylko.

A teraz coś niecoś o boksie: „Walka była już w pełni. Słychać było jeno **trzask rękawic** i przyśpieszone oddechy zawodników (str. 60). „Jeden z **oupercautów** (chyba: uppercutów?) Stefana rozerwał w pewnej chwili **ścisłą klamrę pięści** przeciwnika i trafił w podbródek" (str. 66). „Wiśniewski jest **groggi"** (str. 64).

I my jesteśmy **groggy**, panie Jarosławie i panie Tadeuszu!

Na wioślarskich mistrzostwach Polski przeżywamy takie znów emocje: „Przyglądał się on przez lornetkę pracy **wioseł, które szarpały wodę"** (str. 131).

„Sześć dużych strzał, wypuszczonych jakby z jednego łuku, jednym pociągnięciem ręki, pruło teraz kryształową szybę wodnej tafli. Jak zranione ptaki, bijące skrzydłami o kolorowy dywan łąki, biły teraz wiosła rytmicznym pociągnięciem rąk, tułowia, kolan o szmaragdowe wody, zostawiając za sobą wąską smugę i tajemnicze symetrycznie ułożone kręgi" (str. 133). Pragniemy tylko spytać, jak mogły płynąć te pociski, wypuszczone z wielostrzałowego łuku, skoro **„na wałach toru** zbierały się tłumy" (str. 132)?

Tak ma wyglądać znów bieg na 100 metrów: „Rena podnosiła wysoko kolana i obszernym wykrokiem

oddzielała dystans stumetrówki" (str. 29). „Sędziowie podawali przez megafon wynik biegu. Czas, chociaż nie był rewelacyjny, to stawiał jednak Renę wśród najlepszych sportsmenek Polski... Renie podano sweter i zielone spodenki" (str. 86). Podano jej spodenki dopiero po biegu i tylko dlatego, że należała już do najlepszych, inaczej musiałaby nadal bez okrycia iść czymprędzej do szatni. Fe! panowie autorzy!...

Lecz to wszystko jest niczym, wobec kapitalnych skoków na Krokwi: „Narciarz przysiadał na progu, czając się przy odbiciu i potem zrywał się **jak skoczek z deski lekkoatletycznej i aniołkowym stylem** leciał w przestrzeń. **Falowały w powietrzu narty,** a wiatr świszczał w uszach" (str. 162). Nic dziwnego, że „wyniki osiągnięte w zawodach nie były nadzwyczajne"!

Szkoda, że panowie autorzy, nie mając zielonego pojęcia o jakimkolwiek odcinku życia sportowego, zabrali się do pisania powieści sportowej. Na domiar złego ignorancja p. Niecieckiego i p. Twarogowskiego nie kończy się na tematyce sportowej.

Nie wiedzą oni np., że doskonały aparat fotograficzny nazywa się nie „Laika" (str. 70) lecz „Leica"; nie wiedzą dalej, że mickiewiczowski Farys nie jest „eposem" i że nie mógł on wydobywać „płomieni zapału na licach filaretów" (str. 137)... gdyż w roku 1828, roku napisania tego utworu, towarzystwo filaretów już nie istniało!

Pozostają w sprzeczności z biologią, pisząc: wąski skrawek Helu — czerniał niczym wysunięta macka olbrzymiej ameby" (str. 70); z astronomią znów — „Tam Mały Wóz, tu Wielka Niedźwiedzica, tam gdzieś daleko Gdynia i Polska — pokazywano sobie wyiskrzone gwiazdami niebo"; żaden zaś meteorolog nie zgodziłby się na zdanie: „Zachmurzenie będzie duże o przelotnych wiatrach" (str. 161).

Na str. 101 czytamy: „nadawano właśnie wiadomości sportowe. Spiker czytał wycinki z gazet, dodając od siebie komentarze: największą sensacją jest reportaż Zygmunta Bielskiego zaopatrzony w dwie fotografie". Red. Reksza, powinien czymprędzej zaprosić autorów „Pucharu przechodniego" do studio, aby im udowodnić, jak bardzo są w błędzie. Ani tak, ani takich informacji Polskie Radio nie nadaje.

Ale skończmy z tym.

Stokroć jeszcze gorszy jest fakt, że cała powieść obraca się w fałszywej atmosferze. Wszystko jest tylko „beztroską zabawą w sport" (str. 120). „Sport dla sportu" (str. 29) ani słowa o jego społecznym, państwowym znaczeniu. Zawodnikom — bohaterom powieści brak wewnętrznej dyscypliny. „Może to nawet niesubordynacja, ale skoro postanowiłem, to już się nie cofnę" (str. 21), powiada Janusz, za chwilę wtóruje mu Rena, wspominając postępowanie jednej z koleżanek na międzypaństwowym meczu w Budapeszcie: „Chodziło zasadniczo o głupstwo. Spóźniła się tylko o godzinę, a ile było krzyku, przykrości" (str. 23). „Sport nie jest na szczęście niewolnictwem" (str. 24) konkluduje i nasz genialny piłkarz. A jednak „dotychczas nie palił i nie pił. Uważał, że podniety jakie daje tytoń i alkohol, obniżają kondycję, osłabiają sprawność sportową. To też był niewolnikiem formy. Teraz jednak, kiedy godzić się zaczął z myślą, że do sportu jako czynny zawodnik nie wróci, gdy zainteresowania swoje musi skierować na inne tory, palenie przestało dla niego być złem zasadniczym" (str. 160).

Nic dziwnego więc, że ma żal do kierowników drużyny: „kierownictwo naszej ekipy, chociaż stało na wysokości swego zadania, tó nie pozwoliło nam przez zbytnią surowość zabawić się w Goeteborgu. Stąd też tylko ja jeden mogłem przyjechać do kraju z aparatem radiowym, a tego rodzaju prezenty należą się wszystkim moim kolegom. Sądzę, że krzywdę tę wynagrodzi im zarząd klubu „Tęcza" (str. 114).

Brawo!

A wszystko oblane mdłym sosem płytkiego, banalnego hurrapatriotyzmu, podane niedbale (korekta pożal się Boże!), na lichym papierze, w nieestetycznej okładce...

W sumie brak nam nadal dobrej współczesnej powieści sportowej. Tematyka sportowa jest nadal obca naszemu światu literackiemu. Jest

ona wciąż jeszcze uważana za najniższą w hierarchii zagadnień godnych dobrego pióra.

Z przesądem tym trzeba jak najszybciej skończyć: trzeba pozyskać powieściopisarzy dla sportu, umożliwić im bezpośrednie zetknięcie się z życiem ludzi stadionu.

Sprawa warta zachodu.

Coraz liczniejsze rzesze robotników i drobnych chłopów, pozyskanych dla książki, czekają...

Wojciech Lipniacki.

JÓZEF CISZEWSKI: *Jak zdobyć mistrzostwo w piłce nożnej. Technika — taktyka — trening. — Popularna Biblioteczka Sportowa GUKF. Tomik 12.* Wydawnictwo „Prasa Wojskowa". Warszawa, 1948 r. *Mała 8°, str. 125.*

Obiecujący tytuł broszury jest dany, powiedzmy sobie otwarcie, „na wyrost". Nikt chyba nie sądzi przecież, że po przeczytaniu nawet najlepszej książeczki stustronicowej można stać się asem piłkarskim. Tym niemniej jednak praca Ciszewskiego ma ogromną wartość praktyczną, jest doskonałym vademecum dla każdego footballisty, zarówno początkującego jak i starego rutyniarza.

Autor — niegdyś czołowy zawodnik, a następnie wieloletni instruktor piłkarski i nauczyciel wf, nie omawia całokształtu zagadnień piłki nożnej, świadomie ograniczając się do kilkunastu celowo wybranych tematów, które w naszej specyficznej sytuacji są najważniejsze. Książka syntetyzuje, skraca, bez zbytniego pogłębiania daje wiadomości służące do szybkiej informacji, niejako encyklopedyczne.

I tak w uwagach wstępnych (które możnaby zaopatrzyć w nagłówek: Jak **zapewnić** mistrzostwo w piłce nożnej) zestawione mamy ujemne i dodatnie cechy gry w piłkę; dowiadujemy się, jakim warunkom musi odpowiadać kierownik sekcji piłkarskiej, instruktor i trener, jakie są ich zadania i obowiązki przed, w czasie i po meczu, na czym polega ich rola doradcza i opiekuńcza wobec zawodników.

Właściwy temat rozpoczyna się od tego, co każdy gracz musi wiedzieć o swej pozycji: bramkarz — o właściwościach psychicznych i fizycznych, technice chwytu i obrony, obrońca — o szybkości, wielostronności techniki i współpracy z innymi formacjami drużyny, pomocnik o swej roli ofensywnej, defensywnej i kryciu, wreszcie napastnicy, gdzie najwięcej i najciekawiej mówi się o skrzydłowych.

Przechodząc do techniki, czytamy o sposobach gaszenia piłek, strzałach, podaniach (nie: podawaniach, jak na str. 70!), prowadzeniu; mamy opis każdej czynności, rady co do jej wykonania i metodykę treningu.

W następnym rozdziale opisano taktykę zaczynania gry z centra, rzutu z rogu, rzutu bocznego, wolnego, karnego, krycie, systemy i sposoby gry. Kończą pracę uwagi o kondycji fizycznej i rozkładzie pracy piłkarza w ciągu roku i w ramach tygodnia.

Cennym uzupełnieniem są rysunki inż. Juliana Brzuchowskiego przez prawidłowe, wyraźne uchwycenie poszczególnych momentów ruchu, postawy czy sytuacji. Jak korzystnie np. wypada porównanie rysunków zamieszczonych na str. 76 i 89 z analogicznymi rysunkami w „Piłce nożnej" Palfai'ego (rys. Nr 63 i 83)!

Ale ta jasność i dokładność informacji nie wszędzie została zachowana. Tak np. omawiając warunki, od jakich jest zależna siła rzutu, autor nie postawił wyraźnie kropki nad i (str. 58); albo gdy powiada, że „bramkarz wiedzieć powinien, jak ma się ustawiać przy strzałach na wprost, z boku, z bliska czy z daleka" (str. 29), że środek ataku powinien „dokładnie wiedzieć, w jaki sposób należy grę poprowadzić na boisku długim, a jak na krótkim i szerokim" (str. 41 — 42) — nie daje jednak od siebie żadnych co do tego wskazówek.

Układ broszury również mógłby być jeszcze więcej przejrzysty. Weźmy dla przykładu, że jestem skrzydłowym i chcę sobie przyswoić wszystko, co w tym poradniku odnosi się do gry na moim stanowisku.

W obecnej sytuacji muszę przeczytać cały rozdział drugi, trzeci i czwarty, aby z tego materiału stopniowo wyławiać wiadomości spośród szeregu innych, w tej chwili bezwartościowych dla mnie. Gdyby natomiast materiał był zgrupowany wg porządku, jaki panuje na boisku, kolejno od bramkarza, poprzez obrońców, pomoc, aż do napadu — miałbym wszystko, czego potrzebuję, bez poszukiwań i straty czasu, usystematyzowane gdzieś pod koniec broszury.

Lecz jak widać — wszystko to są zarzuty natury raczej formalnej niż materialnej. Pod tym względem praca Ciszewskiego, nie wnosząca w chaos naszej literatury footballowej nowych błędów i powikłań, staje znacznie wyżej od wszystkich wydanych po drugiej wojnie książek o piłce nożnej, nie wyłączając „fundamentalnej" Palfai'ego.

Na zakończenie prośba do J. Ciszewskiego, by do drugiego wydania broszury — czego mu jak najszybciej życzę! — nie zapomniał dodać choćby krótkiego tylko zestawienia książek, które jego zdaniem nadawałyby się do przeczytania dla tych, co zechcą pogłębić nabyte wiadomości, albo do których odesłałby swego czytelnika, aby zapoznał się z zagadnieniami celowo pominiętymi przez siebie.

Wojciech Lipniacki.

HENRYK JEZIOROWSKI *„Piłka nożna"*, vademecum sędziego piłkarza, klubów, drużyn. Warszawa, 1948, wydanie szóste.

Wznowienie książek technicznych, których ostatnie wydanie pojawiło się przed więcej niż dwudziestu — a pierwsze przed trzydziestu — laty, budzi zawsze wątpliwości, a często jest niebezpieczne. To niebezpieczeństwo oderwania się od życia i aktualności również grozi podręcznikom sportowym. Autor nie mając kontaktu z nowymi osiągnięciami i urzędowymi zmianami, załatwia wszystkie sprawy na własną rękę, a o wielu nie może być poinformowany. Gorzej, kiedy jako osoba prywatna chce wykonać pracę za kogoś, za któryś ze Związków sportowych, gdyż wywody jego pozbawione są niezbędnego w tych sprawach autorytetu.

Los taki jest udziałem broszurki H. Jeziorowskiego „Piłka nożna"

Wydana po raz pierwszy z wiosną 1919 r., pomagała zapewne budować podstawy sportu piłki nożnej, a specjalnie organizacji sędziów, powołanej wówczas jako Polskie Kolegium Sędziów Piłki Nożnej. Równocześnie powstały Polski Związek Piłki Nożnej wziął na siebie **obowiązek wydawania przepisów oficjalnych gry w piłkę nożną** wraz ze swymi komentarzami.

Obowiązek ten PZPN wypełniał:

W roku 1922 wydał opracowane przez J. Weyssenhoffa przepisy.

W roku 1930 wydał przepisy uzupełnione decyzjami urzędowymi Międzynarodowej Rady oraz własnymi (PZPN) nadto wskazówkami dla sędziów, klubów i graczy.

W roku 1938 wydał książkę „Co każdy sędzia wiedzieć powinien", tekst urzędowy przepisów z 354 pytaniami i odpowiedziami w kwestiach wątpliwych.

W roku 1946 wydał II niezmienione wydanie wymienionej powyższej książki.

W roku bieżącym wydaje nowoopracowany tekst przepisów z oficjalnymi komentarzami.

Nakładem Polskiego Kolegium Sędziów Piłki Nożnej wyszła nadto **w r. 1932** w Warszawie książka „Podręcznik dla sędziów piłkarskich", która zawierała szereg wiadomości i informacji nieobjętych tekstem przepisów gry w piłkę nożną.

Jak widać z powyższego, aktualność omawianej broszury z czasem calała, **a w obecnym stanie sprawy stała się anachronizmem**, gdyż autor chce decydować o problemach, z urzędu rozstrzyganych przez Władze Piłkarskie.

Przykłady: „Pytanie 50. Czy może być podczas gry wstawiony nowy gracz na miejsce skaleczonego? tak".

„Pytanie 72: Czy losowanie może odbywać się nie na boisku? W razach wyjątkowych".

„Pytanie 209: Jak postępuje sędzia, jeśli został obrażony przez gracza?

Przeważnie zwraca się do kapitana i każe się przeprosić. Odmowa oznacza powtórzenie obrazy, wtedy — wyklucza gracza z gry i zawiadamia Związek" itd.

W wymienionych dla przykładu oraz w wielu innych wypadkach decyzje PZPN brzmią inaczej, autor wprowadza przez to nieporozumienie, **książka zaczyna działać szkodliwie.**

Odnośnie dodanego do obecnego wydania opisu budowy boiska autor postąpił „bardzo wygodnie", **cytuje dosłownie całe ustępy** z pracy dr. Cz. Kłosia „Boiska sportowe", nie informując o tym czytelnika.

Poza przepisaniem dosłownym ustępów o badaniu gruntu i drenażu, inne problemy przedstawiono w odpowiednim skrócie.

Sprawa ta razi tym bardziej, że autor we wstępie do swej broszury zwraca uwagę wydawcom na przestrzeganie praw autorskich.

Dołączony na końcu omawianej publikacji „Projekt normalnego boiska sportowego", oparty na rysunku wykonanym 24 lata temu we wzmiankowanej pracy dr. Cz. Kłosia, zawiera **zasadnicze błędy w dziedzinie** wprawdzie nie piłki nożnej, lecz **lekkiej atletyki** (nieprzepisowe: szerokości toru, rzutnia oszczepem, rozbiegi do skoku wzwyż, **wadliwe:** wymiary boiska koszykówki, **wątpliwe:** miejsce umieszczenia skoczni, ilość torów).

Błędy te stawiają pod **poważnym znakiem zapytania** nietylko **wartość omawianej broszury**, lecz również zapowiedziane przez autora przygotowanie i wznowienie „Budowy terenów i urządzeń sportowych", wydanej w r. 1928 nakładem Głównej Księgarni Wojskowej, w której to pracy brał H. Jeziorowski udział jako współredaktor.

Brzuchowski Julian

„Przepisy Lekkoatletyczne". PZLA, Warszawa 1948.

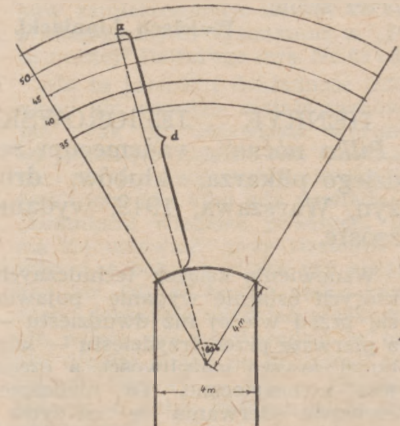
Po wielu zapowiedziach ukazały się wreszcie oficjalne przepisy lekkoatletyczne. Działacze, sędziowie, instruktorzy i zawodnicy czekali na nie z niecierpiwością. Od czasów wojny zmieniło się bowiem wiele w zakresie sędziowania tej dziedziny, a od zakończenia działań wojennych — jakkolwiek mijają już cztery lata — nie ukazały się żadne przepisy ani też poprawki do nich. Wciąż u nas jeszcze obowiązywały przedwojenne przepisy z 1937 roku.

W jakim kierunku w ostatnich latach poszły zmiany przepisów? Przede wszystkim w kierunku uproszczenia sędziowania i umożliwienia pewnego, choćby nieznacznego, poprawienia rekordów — wyśrubowanych już bardzo wysoko — szczególnie w konkurencjach technicznych.

Dotyczy to przede wszystkim skoku wzwyż. O ile dawniej nie wolno było skakać głową naprzód, o tyle obecnie można skakać wzwyż w sposób zupełnie dowolny, byle tylko odbicie nastąpiło z jednej nogi.

W skoku w dal — bezpośrednio za belką — nie usypuje się warstwy z piasku wysokości 12 mm prostopadle do belki, lecz pod kątem 30 stopni, co umożliwia pełniejsze jej wykorzystanie.

W biegu przez płotki — przy wprowadzonym nowym typie płotka, tzw. „olimpijskim", który waży 10 kg i posiada podstawę jednoramienną, można wywrócić wszystkie płotki, a mimo to zdobyć pierwsze miejsce —



ba, nawet rekord, choć dawniej — przy wywróceniu 3 płotków (dawnego typu) następowała automatycznie dyskwalifikacja zawodnika.

Poza tym — najnowsze przepisy — od czasu kongresu w Oslo (sierpień

1946 r.) zezwalają na korzystanie ze specjalnej rzutni (półkolistej) do oszczepu (patrz rys. 1). Przy stosowaniu jej — rzutów nie mierzy się prostopadle do linii wyrzutnej, a w promieniu — podobnie, jak przy dysku czy kuli. (Nawiasem należy wspomnieć, że wszystkie rzuty boczne będą obecnie sprawiedliwiej mierzone).

Innym zjawiskiem — dość charakterystycznym dla nowych przepisów — jest zezwolenie na korzystanie z przyborów i sprzętu metalowego. Podczas gdy dawniej — na Igrzyskach czy Mistrzostwach Europy itd. — łamano dziesiątki poprzeczek drewnianych, to obecnie — zjawisko to nie ma miejsca. Obecnie stosuje się bowiem prawie nie łamliwe poprzeczki ze stopu metali, podobnie jak i tyczki, stojaki przesuwalne na specjalnych śrubach itd.

Przepisy PZLA — wydane pod koniec 1948 roku, niestety nie zawierają tych wszystkich zmian. Brak w nich wzmianki np. o nowym urządzeniu do rzutu oszczepem, które wolno stosować i które w wielu państwach ze Związkiem Radzieckim na czele jest stosowane, jako znacznie sprawiedliwsze.

Przepisy PZLA nie uwzględniają nowego typu poprzeczki metalowej, posiadającej w przekroju poprzecznym nie kształt trójkąta (jak przy poprzeczce drewnianej), lecz półkola.

Poza tym brak w przepisach zestawienia konkurencji, w jakich zatwierdza się rekordy w hali. Brak jest wreszcie dostatecznej ilości rysunków. Nie przedstawiono np. graficznie urządzenia do pchnięcia kulą i rzutu granatem, a więc punktów, które wchodzą w skład Odznaki Sprawności Fizycznej.

Trudno zrozumieć, dlaczego natomiast omawia się w przepisach rzut dyskiem stylem „greckim", wyeliminowany od wielu lat z programów wszelkich zawodów.

Pominięto całkowicie trójskok z miejsca, który należałoby rozpowszechnić u nas ze względu na jego wielkie walory. Jest to bowiem doskonałe ćwiczenie przygotowawcze do trójskoku z rozbiegu, skoku w dal, wzwyż i płotków.

W następnym wydaniu byłoby wskazane przedstawić również przekrój dysku z podaniem odpowiednich jego wymiarów. Gdyby przekrój dysku znalazł się już w przedwojennych przepisach, z pewnością nie doszłoby do kwestionowania rekordu Łomowskiego, gdyż sędziowie od razu uzmysłowiliby sobie jego proporcje i wymiary. (Rekord Łomowskiego ustanowiony został w 1948 r. dyskiem nieprawidłowym).

Linia startowa winna być umieszczona nie zewnątrz trasy dystansu biegu, jak to podają przepisy PZLA, a wewnątrz. Nie wolno za tym opierać się dłońmi o linię startową, lecz oprzeć je należy na bieżni — poza linią.

W najbliższym czasie należy wydać poprawki do przepisów, co postanowili zresztą uczestnicy kursu unifikacyjnego dla sędziów.

Styl, jakim pisano przepisy, pozostawia dużo do życzenia. Oto przykład: „O ile zawodnik wyjmuje rękę lub nogę ze swoich dołków startowych po słowie „Gotów", lecz przed strzałem z pistoletu, będzie to uważane za nieprawidłowy start".

Z tego wynikałoby, że rękę wkłada wybiegający do dołka startowego!

Mgr St. Zakrzewski

MUDR MIROSLAV JAROS: *Sportovni masaż.* Praha 1948. (Masaż sportowy).

Jest to drugie wydanie książki o masażu sportowym docenta ortopedii uniwersytetu Karola w Pradze. Książka jest napisana wyczerpująco, przystępnie i treściwie.

W części ogólnej omawia autor historię masażu, następnie przedstawia ogólną technikę masażu, rozpatrując poszczególne jego ruchy, środkiześlizgowe stosowane przy masażu oraz podaje zasadnicze warunki masażu sportowego.

W rozdziale następnym rozpatrzono wpływ masażu na organizm: skórę, narząd krążenia, krew, mięśnie, stawy, ścięgna, nerwy, jak również podano przeciwwskazania do masażu.

Z kolei szczegółowo omawia autor właściwy masaż sportowy: wstępny, przygotowawczy, w przerwach podczas zawodów, po zmęczeniu, po u-

razach. Dalej podana jest dokładna technika masażu poszczególnych części ciała, ilustrowana wyczerpująco bardzo dobrymi rysunkami, oraz automasaż.

Następnie przedstawiono stosowanie masażu w poszczególnych gałęziach sportu, zakończone tabelką ilustrującą zastosowanie jego, częstość, czas trwania itp. Wyczerpujące piśmiennictwo kończy tę interesującą książkę.

Mamy nadzieję, że przyczyni się ona do jeszcze większego podniesienia poziomu sportu wyczynowego bratniego narodu czeskiego.

Dr W. Sidorowicz

MUDR. Z. HORNOF, DOC. DR. L. SCHMID: *Cvicite bez urazu*. Praha 1948. (Ćwiczcie bez urazu).

Książka ta jest bardzo cennym nabytkiem piśmiennictwa sportowo-lekarskiego, zwłaszcza dla wszystkich tych, którzy interesują się sportem gimnastycznym. W bardzo pięknej, przejrzystej i wyczerpującej postaci podane są przyczyny uszkodzeń, które powstają podczas uprawiania gimnastyki przyrządowej, oraz sposoby zapobiegania.

W części ogólnej podana jest statystyka uszkodzeń w gimnastyce przyrządowej wśród rozmaitych grup ćwiczących (mężczyzn, kobiet i dzieci). Tak więc najczęstsze u mężczyzn są uszkodzenia przy ćwiczeniach na drążku (przeciętnie 36,4%), następnie na poręczach (26.6%), krążkach (12,41%), koniu (11,78%), stole (6.43%), koźle (4.36%), na pozostałe przyrządy zaś przypada reszta uszkodzeń. Co się tyczy uszkodzeń poszczególnych części ciała, to zarówno kości jak i stawy ulegają jednakowo często uszkodzeniu (po 42%), następnie mięśnie (4,9%), ścięgna (1,2%), skóra (6%), mózg i rdzeń (2,3%), inne (1,6%).

Autorzy podają cztery grupy przyczyn powstania uszkodzeń:

1. Czynniki osobnicze (cielesne i duchowe), jak słaba budowa, zły stan zdrowia, zmęczenie, niedosypianie, nieuwaga, niedbałość, strach itp.

2. Czynniki ze strony instruktora, jak nieznajomość stanu zaawansowania grupy ćwiczących, nieodpowiedni dobór ćwiczeń, zła metodyka, złe instruowanie, nieuwaga, brak przytomności umysłu dla asekuracji przy niebezpiecznych momentach, złe przygotowanie przyrządów, niedokładna znajomość pierwszej pomocy przy nieszczęśliwych wypadkach sportowych itp.

3. Zły dobór ćwiczeń: nieodpowiednie stopniowanie współczynnika trudności ćwiczeń, zbyt forsowne i długotrwałe, ćwiczenia na przyrządach bez odpowiedniego opanowania danego ćwiczenia bez przyrządu, jak np. wykonywanie stania na rękach na poręczach bez dostatecznego opanowania tego ćwiczenia na ziemi itd.

4. Czynniki techniczne i higieniczne:

a. nieodpowiedni sprzęt, tak pod względem kształtu, wykonania, jak i materiału oraz wytrzymałości. Brak stałej kontroli stanu sprzętu, używanie sprzętu wadliwego, uszkodzonego itp.;

b. nieodpowiednie środki ochronne: złe materace, miejsca zeskoku (piasek, trociny), pasy ochronne itd.;

c. zły stan higieniczny miejsc ćwiczeń: nieodpowiednia podłoga, złe rozmieszczenie przyrządów, niewłaściwa temperatura, oświetlenie itp.;

d. nieodpowiednie obuwie, ubiór, ochraniacze, brak kalafonii, nieprzestrzeganie ogólnych przepisów higieny ćwiczeń itd.

W następnym rozdziale są wyczerpująco omówione sposoby zapobiegania uszkodzeniom. Dla ilustracji opisu podane jest bardzo dużo zdjęć, które w dobitny sposób obrazują możność uniknięcia uszkodzeń podczas ćwiczeń na poszczególnych przyrządach. Oprócz tego znajdujemy tam rysunki, które w sposób nadzwyczaj przejrzysty przedstawiają momenty powstawania uszkodzeń oraz dokładne opisy ich uniknięcia. Opisy zapobiegania tym uszkodzeniom są poparte wywodami z bogatej praktyki sportowo-lekarskiej autorów.

Na końcu nie zapomniano wspomnieć o urazach, których doznają instruktorzy przy nieumiejętnym udzielaniu pomocy oraz urazy po-

wstające przy niewłaściwym ustawianiu przyrządów.

Dobra szata graficzna i przejrzysty układ pozwalają na zaliczenie tej książki do rzędu bardzo udanych.

Dr W. Sidorowicz.

Odżywianie lekkoatletów. (Food for the Athlete). The lancet, 1948, Nr 6517.

Tradycyjne zasady w odżywianiu sportowców nie zawsze idą w parze z rzeczywistymi potrzebami. Jeszcze Pliniusz zalecał atlecie dużo mięsa a mało wody, a więc dietę, która była przestrzegana do ostatnich czasów. John Sinclair w końcu XVIII w. pisał, że ogólnie było praktykowane podawanie atletom środków wymiotnych, następnie czyszczących i wreszcie mięsa oraz małej ilości płynu. Przed 100 laty system zaprawy wioślarskiej przewidywał mięsne śniadanie, suche pieczywo, z bardzo małą ilością herbaty oraz obiad i kolację z mięsa, chleba i szklanki piwa. Z wyjątkiem szpinaku, który podawano od czasu do czasu, była to dieta bezwitominowa i odwadniająca Dziś również sportowcy lubią pożywienie bogate w białko zwierzęce, ale ograniczanie płynów jest obecnie powszechnie uznane za szkodliwe.

Sprawa odżywiania sportowców była żywo dyskutowana na posiedzeniach Towarzystwa Żywnościowego w Londynie, odbytego w czasie ostatniej olimpiady. Wszelkie ćwiczenia lekkoatletyczne wymagają kontrolowanego i skojarzonego wydatkowania energii. Zmiany w zwykłej diecie nie mogą wpływać na koordynację pracy mięśni i nerwów. Ale zmiany w odżywianiu mogą wpłynąć na wydatkowanie energii w czasie wykonywania ćwiczeń. Eggleton podkreśla olbrzymie wahania w wydatkowaniu energii przez lekkoatletów. Dzieli on ćwiczenia lekkoatletyczne na cztery grupy: 1) pojedyńczy wysiłek, np. skok wzwyż, rzut oszczepem, 2) biegi krótkie i przez płotki (do 200 m), 3) średnie i długie dystanse (400 — 10 km), 4) wysiłki, których czas trwania przekracza godzinę, (najlepszym przykładem Maraton). Mięśniom, jak przypomina Needham i Eggleton, dostarczają energię trzy główne źródła: 1) hydroliza bogatych (energetycznie organicznych fosfatów, 2) przemiana glikogenu w kwas mlekowy drogą hydrolizy, 3) utlenianie glikogenu po przez kwas pyrogronowy na dwutlenek węgla i wodę, pod wpływem tlenu powietrza, dostarczonego do mięśni przez układ krążenia i oddychania. Słowem w każdej z trzech pierwszych grup ćwiczeń wysiłek odpowiednio zależy od wymienionych trzech źródeł energii. W czwartej grupie dostarcza energii proces utleniania w mięśniu, ale ilość dostarczanej energii nie zależy od dowozu tlenu, ale od materiału do utleniania, jaki może dostarczyć pracujący mięsień. Stąd też zaburzenia w dopływie energii mogą być wywołane przez zmianę w odżywianiu. Dieta obfitująca w węglowodany powoduje większą wydolność energetyczną i wytrzymałość i prowadzi do maksymalnego poziomu glikogenu w wątrobie, co może mieć znaczenie w czwartej grupie ćwiczeń. Czy jednak podnosi poziom glikogenu w mięśniach, jest mniej pewne. Wysoko — węglowodanowa dieta jest zapewne również konieczna dla ćwiczeń w trzeciej grupie (wobec ograniczonego dopływu tlenu).

Przy współczynniku oddechowym 0,7 zużycie kalorii na 1 litr tlenu wynosi 4,69 a przy współczynniku 1,0 — 5,05 — a więc różnica około 7,5%. Klasyczne badania Krogh'a i Lindhard'a i doniesienia późniejszych badaczy nad wydajnością pracy przy różnych współczynikach oddechowych wykazują, że praca przy współczynniku 1,0 jest około 8% więcej wydatna niż przy 0,7. Podczas pracy przy ograniczonym dopływie tlenu wydajność pracy przy spalaniu węglowodanów jest około 15% większa niż przy utlenianiu tłuszczu. Zatem dieta lekkoatletów trzeciej grupy musi doprowadzić do maksimum zapasy węglowodanów w organiźmie.

Ostatnie badania przeprowadzone w Bostonie potwierdziły mniemanie Chittenden'a, że praca mięśniowa nie wzmaga zapotrzebowania na białko. Być może, że tradycyjne utrzymywanie mięsnej diety dla atletów znajduje uzasadnienie raczej w „czynniku zwierzęcym" i polipeptyda niż w aminokwasach lub witaminach.

Udział pewnych witamin w systemie enzymów, które częściowo wpływają na proces dostarczania i zużytkowywania energii w mięśniach. zachęcił do badań nad zapotrzebowaniem na witaminy przy pracy mięśniowej. Większość badań przeprowadzono w USA, częściowo przez Key'a w Mimasota i Johnson'a w Bostonie. Z badań tych nie wynika wcale, aby zapotrzebowanie na witaminy A, D i K wzrastało w czasie pracy mięśniowej, a prawdopodobnie tak samo przedstawia się sprawa z witaminą C. Na omawianym posiedzeniu Bourne doszedł do wniosku, że nie ma przekonywujących dowodów na to, żeby dodatek jakiejkolwiek ze znanych witamin do zwykłej diety miał wzmagać sprawność mięśniową. Zaprzecza on poglądowi, jakoby tzw. „ponadfizjologiczne" (superfiziological), „farmakodynamiczne" użycie witaminy było wskazane dla lekkoatlety.

W dalszej dyskusji nad dietą zawodników Adolph Abrahams podkreśla, że nawet w pełnym treningu lekkoatleta nie wykonuje zbyt wielkiej pracy. Dietę zawierającą 7.300 kalorii, jako dzienną rację dla uczestników Igrzysk Olimpijskich w Berlinie, uważa on za grubo przesadzoną. Temperament jest decydującym czynnikiem w odżywianiu. Na ogół nerwowi i pobudliwi sprinterzy spożywają więcej jedzenia — chociaż wykonują mniejszą pracę — niż spokojniejsi długodystansowcy. Znaczenie cukru jest głównie psychologiczne. Chociaż na ogół zaleca się spożywanie cukru bezpośrednio przed zawodami, działanie jego wydaje się być czysto psychologiczne i zależne od przyjemnego, słodkiego smaku.

Badania fizjologiczne prowadzone od olimpiady 1936 r. potwierdziły hipotezę, że w produkcji energii węglowodany, tłuszcze i białka mają podobne znaczenie. Obecnie wiemy na pewno, że te trzy główne źródła energii są częściowo lub całkowicie mogą się nawzajem zastępować. Dlatego wydaje się, że zawodnik w czasie treningu powinien najlepiej kierować się własnym gustem co do odżywiania Zaspokajając swój apetyt, na pewno spożyje taką ilość węglowodanów i białka, jakiej mu potrzeba. Nie potrzebuje zużywać tabletek witaminowych, ani przesadnie używać cukru czy tabletek glukozy, pić płyny w dowolnej ilości i niekoniecznie unikać alkoholu przy jedzeniu pod warunkiem bardzo ograniczonej ilości (z tym poglądem trudno się zgodzić — przyp. tłumacza J. M.).

Dr Miller.